



shutterstock.com · 244513099



担当:三宮好尋

**NESTA JAPAN**

パーソナル・フィットネストレーナー  
ウェイトマネジメント  
ダイエット&ビューティー  
スペシャリスト



# 緩める・鍛える・整える パーソナルトレーニング



あなたの目標達成を  
パーソナルトレーナーがサポートします

- ・身体の不調を改善したい
- ・効率よく引き締めたい
- ・効果的なトレーニング方法が知りたい

ご予約、ご相談はトレーナーまたはフロントへお声かけください  
その他、些細なことでもお気軽にご相談ください