

登る前に
**CONDITIONING
CARE STRETCHING**
コンディショニング
ケア・ストレッチ
登った後に

肘・肩・腰の痛み。違和感のある方に!

カラダが固く、可動域を高めたい方に!

ウォーミングアップ、レスト時間の回復促進に!

15分…1,500円+税

30分3,000円+税

45分4,500円+税

担当トレーナー／**安藤**

予約時間など詳細は受付または担当トレーナーまで