



9月からスタート！
ママと一緒に元気いっぱい
子どもとママトレ



CERTEZA *Fitness Gym*
YAMANASHI

セルテザフィットネスジム山梨なら !!

お子さまを連れての参加が可能!

ベビーサークルの設置&親御さんの見える範囲で実施!

お子さまを見まもるスタッフがいるから安心!

ママトレ内容

お子さまを育てられているお母さんを対象に
産後のお悩みや精神状態の緩和&ダイエット、身体の不調（腰痛・肩こりなど）の
改善を全力でサポートいたします
また月1回の医師による相談会も実施いたします

【料金】 通いやすい

1回 ¥1,000

【予約・お問い合わせ】 お電話か公式 LINE でお願いいたします

※動きやすい服装・室内履き用スニーカー・タオル・飲み物等ご持参下さい
またお母さんは産後2~3ヶ月経過していることが条件です

ママトレ担当 駒村昂大



ママトレスケジュール

火曜日	14:00~15:00	金曜日	13:30~14:30
水曜日	14:00~15:00	土曜日	10:15~11:15
木曜日	11:00~12:00	日曜日	10:00~11:00

※時間変更等については公式 LINE にてお知らせいたします

詳しくはこちら

CERTEZA Fitness Gym YAMANASHI
セルテザ フィットネスジム 山梨

山梨県甲府市高畑 2 丁目 16-10 イシイビル

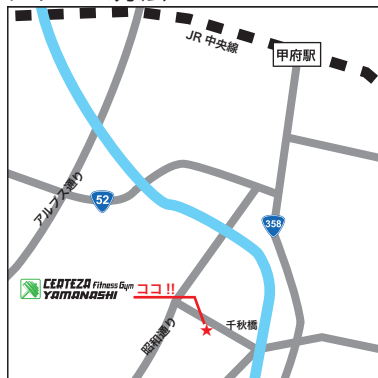
TEL : 055-268-2017

アクセス : 甲府駅より車で 15 分



CERTEZA Fitness Gym
YAMANASHI

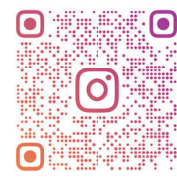
アクセス方法



公式 LINE はこちら



ジムの様子が見れる
Instagram はこちら



CERTEZA.FITNESS.GYM.YAMANASHI