

運動を始めたい女性へ

運動習慣を スタトレで 始めませんか？

* スタトレは、489-yohaku- のスタジオトレーニングです。

運動が続けられないのは、
誰もが抱える悩み ...



ヨガ × ピラティス × 筋トレ の融合型

いいところ取り グループレッスン

国家資格トレーナーによる
骨格に合わせた指導で
楽しく運動習慣を始められる！

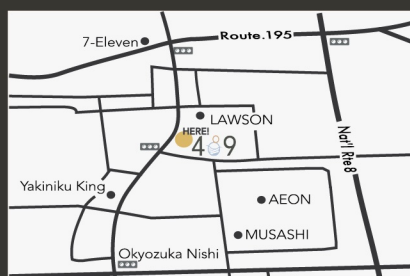
489
- yohaku -
Medical Conditioning Trainers

〒921-8801 石川県野々市市御経塚 3 丁目 213 番地
御経塚西交差点から車で 3 分！駐車場ご利用可能

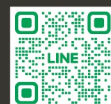
営業時間

平日：10:00~20:00

土日・祝：10:00~18:00 ※ 完全予約制



初回
体験無料



申し込みは LINE から

スタトレの詳細はこちら



ヨガ×ピラティス×筋トレ 楽しめる1回40分

気になる部位が選べる6つのクラス

「これなら私も
できそう！」
と、好評です！

気になる
お腹まわり

美尻・美脚を
目指したい

猫背をリセット
させたい

長時間の座り
疲れをほぐしたい

背中も二の腕も
引き締めたい

ストレス発散

ウエスト集中

Hip & Legs

肩こりデコルテ

骨盤バランス調整

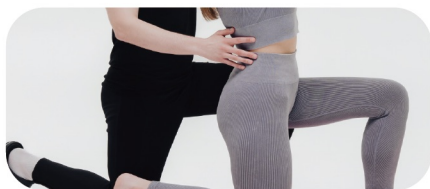
Back & Arms

FULL BODY

運動が苦手でも大丈夫、身体に無理なく続けられる特徴

01

国家資格保有、
トレーナーが安心指導



医療現場や舞台でのサポートなど現場経験と、
国家資格保有だけではなく、ピラティスやヨガの
講師資格も保有しているトレーナーが指導

02

医療知識を活かした
やさしいプログラム



医療知識を活用し、けがのリスク予防と
より効果的に感じてほしいからこそ無理なく
動けるプログラム設計。同じテーマでも内容は
少しずつ変化するから、飽きずに続けられる

03

体調状態を
数値でチェック



レッスン前に体調管理チェックを実施。
血圧・体温・酸素濃度を測定します。数値の
結果と身体の状態に合わせてトレーナーが
プログラムの内容や強度を調整します。



動きやすければ OK !
特別なウェアは不要

女性限定
少人数制
(定員:6名まで)

通い放題

更衣室
完備

まずは無料体験へ
ご予約は公式 LINE から



スタトレの詳細はこちら



募集会員
人数

60名様
まで

当日入会でお得！

何度通っても

月額

5,500円 (税込)

初回3ヶ月限定 1ヶ月あたり月額

3,300円 (税込)

*最低継続期間6ヶ月となります。初回ご契約時に、3ヶ月分(¥9,900)のお支払いをいただきます。