

# 気軽にリフレッシュできる オンラインパーソナルトレーニング



『オンラインパーソナル  
トレーニング』  
30分 2,728円  
いろいろなコースあり。  
お問い合わせを。



リラクゼーションセラピスト兼パーソナルフィットネスダンスインストラクター  
Body Toning 西尾アキさん



## デトックスして 再び元気を取り戻せる

鳥取県鳥取市にある『希笑  
〜まれえ〜』は、トレーニング  
で日頃溜まった疲れなどを排  
出し、全身の巡りを良くして  
リフレッシュできる、デトックス  
専用のリラクゼーション&フィッ  
トネスサロン。オーナーは、日  
本リラクゼーション業協会認定  
一級セラピスト、NSPAアジ  
ア認定パーソナルトレーナー、  
AFAA認定プライマリー  
フィットネストレーナーの資格  
を持つ、リラクゼーションセラピ  
スト兼パーソナル・フィットネス  
ダンスインストラクターの西尾  
アキさん。血行不良や血流障  
害、自律神経の乱れに対して、  
施術やパーソナルトレーニング  
にプラスαのケア方法も取り入  
れ、24時間365日サポート  
を行っている。

『オンラインパーソナルトレー  
ニング』は、一人ひとりに合わせ  
たメニューを構築。自宅にいな  
がら気軽にエクササイズでき  
ると好評だ。

(ライター/山根由佳)



希笑 ~まれえ~

☎ 0857-32-9880 080-8242-1262  
✉ mariee329880@gmail.com ㊤ 鳥取市吉方温泉4-727-101  
<https://tsuku2.jp/mare-e/>