



あなたのカラダ作りをお手伝い!

パーソナルトレーニング

- ✓ 慢性的な関節痛にお悩みの方
- ✓ 加齢に伴い姿勢が悪くなってしまった方
- ✓ 運動を始めたいけど、何をしたらよいかわからない方
- ✓ カッコいい・キレイな身体を手に入れたい方
- ✓ スポーツのパフォーマンスUPをしたい方 など

資格を有した認定トレーナーが

あなたをマンツーマンで指導!

パーソナルトレーニングのご案内{要予約}

「運動を始めたいけど、すぐに効果を出したい・・・」という方はマンツーマントレーニングがお勧めです。
ダイエット・筋力アップ・姿勢改善・慢性痛など、様々なニーズに合わせた**完全個別指導**で対応させていただきます。

料金 1回:30分・・・2700円(税込) 1回:60分・・・4320円(税込)

～パーソナルトレーニングまでの流れ～

- ①無料カウンセリング
 - ・目的、目標の確認
 - ・身体の姿勢、歪みチェック
 - ・今後の方針を確認
- ②トレーニング日予約
 - ・予約を済ませ、当日までに料金をお支払ください。
- ③トレーニング開始
 - ・各個人に合わせたストレッチ&トレーニングの実施
 - ・必要なストレッチ、トレーニングの処方。

詳しくは当クラブまでお問い合わせください♪♪