

パーソナルトレーニング

知識経験豊富なトレーナーがあなたに寄り添ってサポートいたします！

パーソナルトレーニングの流れ

①

カウンセリング

あなたのご要望をお伺いいたします

②

チェック(ビフォー)

体の状態や特徴を把握させていただきます

③

パーソナルトレーニング

目的やレベルに合ったトレーニングを正しい方法で行います

④

チェック(アフター)

ご自身でできるトレーニングのご案内をいたします



■実施日時

毎週水曜日 9:15~10:15 / 10:30~11:30 / 14:00~15:00 / 15:15~16:15 / 16:30~17:30

毎週金曜日 9:15~10:15 / 10:30~11:30 / 14:30~15:30 / 15:45~16:45

毎週土曜日 11:00~12:00 / 12:15~13:15 / 13:30~14:30 / 14:45~15:45 / 16:00~17:00

■料金

※別途、施設利用料がかかります。

○個人トレーニング 6,600円 ※65歳以上の方、障害をお持ちの方は4,400円

○ペアトレーニング 5,200円 ※65歳以上の方、障害をお持ちの方は3,500円

■対象

高校生相当以上の方

■トレーナー



- ・パーソナルトレーニングトレーナー
- ・パーソナルストレッチトレーナー
- ・シェイプナビトレーナー

■持ち物

動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

