

パーソナルトレーニング

コース	初心者メニュー作成コース	2人で一緒に初心者コース	1回コース	4回コース
内容	 トレーニング初心者向け マシントレーニング中心のメニュー作成 1つのメニューを2人で実施		 フリーウェイト中心のトレーニング指導 競技特性や栄養指導含む	継続的指導
料金	2,000円	2人で3,000円	3,000円	10,000円
期限	カウンセリング実施日から1か月			・カウンセリング実施日から1ヶ月 ・パーソナルトレーニングの期限は 実施1回目から3か月
インボディ回数	1回			2回

●全コース共通：カウンセリング時間：30分～1時間 / トレーニング時間：1時間

●ご利用の流れ：①カウンセリング日の決定 → ②カウンセリングの実施 → ③パーソナルトレーニング実施

●対象： 高校生以上

●申込方法： 当施設受付スタッフ、もしくはトレーナーにお声掛けください。

お電話でもお申込み可能です。☎03-3611-9070

●注意事項：日程につきましては、担当トレーナーとおお客様の日程にて決定いたします。

カウンセリング実施日からパーソナルトレーニング実施まで、最短で1週間のお時間を頂戴しております。

持病のある方、運動制限のある方のご利用はできません。

