

パーソナルトレーニングのお知らせ

2020年6月1日より**完全予約制のパーソナルトレーニング**を開始します！

パーソナルトレーニングとは、さまざまなニーズに合わせて1対1で

個別指導をおこないます。(ダイエット、筋肉量UP、スポーツパフォーマンス向上、転倒予防、姿勢改善、肩こり、腰痛でお悩みの方など) **※パーソナルストレッチも可能です**

利用者さんのご希望に沿った最適なトレーニングプログラムをご提案し、決められた時間で行うので、集中してトレーニングできることはもちろん、トレーナーが1つ1つを確認しながら行うので、自分のペースで効率よく取り組めることが特徴です。

パーソナルトレーニングを受けてもらい今後の健康づくりに役立ててもらうために

会員の方のみ初回無料で提供致します！

是非この機会にパーソナルトレーニングを受けてみてください！

【こんな思いがある方におすすめです】

- ・本気で変わろうと考えている方
- ・個人的にしっかりサポートしてほしい方
- ・期間を決めてしっかり効果を出したい方
- ・1人でなかなか続けられない方
- ・運動したいけど大勢がいる中では…と思っている方

日時：営業日

時間：営業時間内 ※最終開始時間 月・水・金【19：00】火・木【16：30】土【11：30】

料金：50分 3,000円

※パーソナルストレッチは30分 3000円⇒**50分 3000円**に時間延長！

ご予約をお待ちしています！

※スタッフのご希望等があれば予約の際にお伝えください