

あなたのカラダに合わせた最適な  
トレーニングプログラムで、理想のカラダへ導く!

# パーソナル トレーニング



## PERSONAL TRAINING

### プロの専属トレーナーがあなたの カラダを徹底的にサポート!

パーソナルトレーニングとは、専門の資格を持った経験豊富なトレーナーがお客様の目的に合わせて最適なトレーニングやコンディショニングプランの作成・実施・アドバイスをを行うサービスです。マンツーマンの指導で、あなたの身体に対する願いをサポートさせていただきます。

カラダに関する  
悩み、何でも  
ご相談ください!  
一緒に解決して  
いきましょう!

#### 目的に合わせたパーソナルトレーニング 3コースのご案内

#### ダイエット& ボディメイク

Diet & Beauty Body

リバウンドしないダイエット  
二の腕・下腹・お尻のタルミ、バスタウンを改善したい方  
姿勢をキレイにしたい方、ボディラインを美しく見せたい方  
メリハリボディを手に入れたい方

#### コンディショニング

Conditioning

慢性的な腰痛や肩こりを根本的に改善したい方、  
膝の痛みを直したい方  
体力に自信を持ち、毎日の日常を生き生きとした状態で  
過ごしたい方

#### バルクアップ

Bulk Up

ボディビルディングを競技レベルで目指している方  
筋肉を大きくして、男性らしい逆三角形の身体を  
手に入れたい方

#### ■パーソナルトレーニングの流れ

<p><b>1 カンセーション</b></p> <p>お客様の身体の状態、トレーニングの目的、運動の経験などを聞かせてください。目指すゴールに向けて、トレーナーと一緒にプランを立てていきます。</p>	<p><b>2 ボディチェック</b></p> <p>筋肉の柔軟性や姿勢、重心、動作のクセなどをチェックしていきます。自分では分かりづらいあなたの身体の情報を一緒に確認していきましょう!</p>	<p><b>3 トレーニング&amp;ケア</b></p> <p>あなたに最適なトレーニングやストレッチ、ボディケア(整体)などを行います。その日の体調に合わせたメニューを提供いたしますので、トレーニングをお楽しみください。</p>	<p><b>4 アフターフォロー</b></p> <p>今後のトレーニングの方向性を相談していきます。週に1回、2週に1回、月に1回など、時間とご予算を考慮ながら継続可能なペースをご提案します。</p>
--	---	--	---

1回分お得!

※表示金額は全て税込のみです。

料金  
システム

コース	1回券	回数券(11回分)
30分コース	3,250円	32,500円
60分コース	6,500円	65,000円

初めての方は初回(60分)を半額の3,250円でご利用できます。

詳しくはフロント又はトレーナーまで!