

# 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！

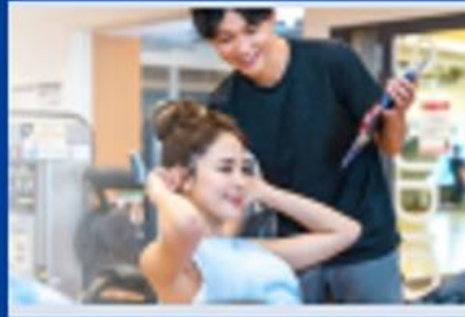
## パーソナルトレーニングの流れ

**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 13:30~14:30 / 14:45~15:45 / 16:00~17:00

毎週日曜日 15:00~16:00

■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



担当曜日 水・金・土  
(株)スポーツオアシス認定  
・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



担当曜日 日  
(株)スポーツオアシス認定  
・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  
・マッスルナビトレーナー

## ■持ち物

動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

