

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

