

# パーソナルトレーニング

2Fトレーニング室  
カウンターにて

## 予約受付中!

パーソナルトレーニングは、専門の知識と資格をもったトレーナーが、ひとりひとりの希望にそった方法で、トレーニングのお手伝いをする仕組みです。

- トレーニングを始めたいけどどうしていいかわからない。
- トレーニングしてもなかなか効果がでない。(体脂肪が減らないなど)
- もっと短期間で効果をだしたい!!
- 今取り組んでいる競技に必要な筋肉がほしい。
- 医者に筋肉をつけろといわれたがどうしていいかわからない。



このような悩みをお持ちの方、ぜひ1度ご相談下さい。  
まずは、30分間の無料カウンセリングへどうぞ!!

料金表	
初回カウンセリング	無料
2回目以降 1枠(30分間)	3,000円(税込)



※カウンセリングでは、現在のお体の状況・目的などをおうかがいし、どのようなトレーニング方法を行うか打ち合わせをします。

場合によってはパーソナルトレーニングをお引受できない場合があります。どうぞご了承下さい。  
※お申込は、「講習会」受講済みの方に限らせていただきます。

実施日程	
金曜日	10:00 ~ 10:30
	15:00 ~ 18:30
土曜日	10:00 ~ 11:00
	15:00 ~ 18:30



お申込・お問い合わせはトレーニングルームカウンター  
または担当トレーナーまでどうぞ

担当トレーナー  
NSCA認定パーソナルトレーナー  
ほんいでん  
本井傳 悟