

パーソナルトレ

目的にあった、あなただけのメニュー

「パーソナルトレーニング」はマシンやフリーウエイトを使い、目的に合わせて、メニューを作成し、マンツーマンで行います。最初に「カウンセリング」を行い目的などをお聞きします。次に「メニュー作成(提案)」をさせていただき、最後に「筋力トレーニング」の説明、実施をしていきます。

「パーソナルトレーニング」のポイント

- ①オリジナルメニューの提案！
- ②マンツーマンで行います！
- ③カウンセリングで目的、お悩みを丁寧にお聞きします！



新規	60分	2,600円(税込)	トレーニング
継続	60分	2,600円(税込)	施設利用料
	45分	2,100円(税込)	630円は
	30分	1,600円(税込)	別途必要 となります。

フロントにて申込・ご予約ください。詳しくはお近くのスタッフまで