

# パーソナルトレーニングのご案内

1月~

スタート!!



## ■こんな方におすすめ！



●ダイエット・減量



●生活習慣病の  
予防・改善



●肩こり・腰痛・  
関節痛の予防・改善



パフォーマンスの向上



●ボディメイク

## 料金表

お客様のご都合に合わせてお選びいただけます。

トレーニングをしたいけど、何をどれだけやったらいいのかわからない方！

**30分 2,100円 (一般) 2,000円 (減免)**

【内容】メニュー作成、マンツーマン指導 **初回は上記から半額になります!!**

本気で目的を達成したい方、ダイエットや生活習慣病の予防改善を目的とした方！

**60分 4,100円 (一般) 4,000円 (減免)**

【内容】カウンセリング、食事アドバイス、メニュー作成、マンツーマン指導

一人では中々続かない方！

★1回分お得です★

メニューや身体の数値は全てトレーナーが管理しますので、来てトレーニングするだけ★

**回数券 30分 14,700円 (一般) 14,000円 (減免)**

**回数券 60分 28,700円 (一般) 28,000円 (減免)**

※ご予約、お問合せはお気軽にトレーナー、スタッフにお声かけください。  
※料金はセッション当日実施前にフロントにてお支払いください。