

パーソナルトレーニング 開始のお知らせ

2023年4月より
当館スタッフによる
パーソナルトレーニングがスタートします！

1枠 1時間 ¥6,000-

担当インストラクター

巻野 陽子 (マキノ ヨウコ)

石毛 宏史 (イシゲ ヒロシ)

体型改善や運動習慣の定着、
トレーニングのフォーム修正など
じっくり個別指導を受けませんか？
身体と運動の知識豊富な
インストラクターにお任せを！

実施スケジュール (担当者は受付にてご確認ください)

月 15:30~/火・水・木 16:00~/土・日 18:00~

- ・ **スタジオ内で担当者と1対1で行います。**
(トレーニングジム内での実施はございません)
室内シューズ・トレーニングジムの利用規約
に準じた服をご用意ください。

- ・ **全予約制です。**

~予約の流れ~

ご希望の枠をご確認いただき、券売機にて
パーソナルトレーニングチケットを購入

↓
受付にて申込書のご記入と注意事項の確認

↓
予約完了！

(お電話や口約束では予約の成立となりません)



Before



After

パーソナルやったら変わりました！



受講についてご相談・ご不明点がございましたら
スタッフまでお問い合わせください。