新入会限定!お試し価格!

- ☑目標に向けて効率の良い運動をしたい
- ☑自分に合ったトレーニング方法を見つけたい

パーソナルトレーニング

\\ しっかり
サポート //

3回 16,632円

*表示価格はお支払い総額です。

お申込みの締切：ご入会日から2週間
3回トレーニング有効期間：申込み日より1ヵ月

*おひとり様1回のみのご利用とさせていただきます。
*通常のパーソナル価格はトレーナーにより異なります。

⇐ ご予約･お支払い左QRコードから
ご不明点･スケジュール等は
フロントまでお気軽にお問い合わせください。

対象トレーナー

服部

下茂

桑原

菅原

スポット体験コース

60分　￥7,700

マシン利用案内コース

60分　￥7,700

※記録用メニューシート付き！

※通常価格　60分　￥9,900

●パーソナルトレーニングの1回体験コースになります。
パーソナルには興味があるけど、少し抵抗がある…。
そうお考えの方は、ぜひお試し下さい。
特別価格でお試しいただけます！

【このような方にオススメ】
→なかなかトレーニングの効果が出ない…。
→専門的な知識や技術が知りたい。効果的なアドバイスが欲しい！
→1人だとサボってしまう…。一緒に楽しくトレーニングがしたい！

●ジムマシンの使い方やトレーニングの流れをご案内するコースになります。
安全で使いやすいマシンも、シートポジションやフォームを間違えると、なかなか効果が得られません。気になるマシンをピックアップして丁寧にご案内します。

【このような方にオススメ】
→初めてジムフロアをご利用の方。
→何からトレーニングを始めて良いのかわからない…。
→効果的なマシンの使い方を知りたい！

※表示価格は全て税込価格です。
※体験価格の為、お一人様一回限りとさせて頂きます。

ご予約、お問い合わせはフロントまで

【担当トレーナー】

下茂大輔
（シモ ダイスケ）

NESTA－PFT
全米エクササイズ&スポーツトレーナー
協会認定パーソナルトレーナー

Personal training

Trial

long

4回体験コース

￥33,660（15%off）

+30分無料カウンセリング

8回体験コース

￥63,360（20%off）

+30分無料カウンセリング

※通常価格　60分　￥9,900

●パーソナルトレーニングの複数回、体験パックになります。
気軽にPT体験をしてみたい方は4回コース、本格的にPTを
ご検討の方は8回コースがオススメです。
それぞれ30分の無料カウンセリング付き！

●ここ数年でパーソナルトレーニングを始める方が増えています。
気にはなっているけれど、あと一歩が踏み出せない…。
そうお考えの方は、ぜひお試しください！
パーソナルトレーニングは目的達成のためのナビゲーション。
きっとトレーニングが変わるはず。
初心者の方はもちろん、経験者の方も大歓迎です！

【このような方にオススメです】
→なかなかトレーニングの効果が出ない…。
→専門的な知識や技術が知りたい。
→1人だとサボってしまう…。一緒に楽しくトレーニングがしたい。
→パーソナル、できれば何回か試してみたいとお考えの方。

※表示価格はお支払総額です。
※1回60分のセッションになります。
※カウンセリングは初回セッション時に行います。90分でご予約ください。
※体験価格の為、お一人様一回限りとさせて頂きます。

ご予約、お問い合わせはフロントまで

【担当トレーナー】

下茂大輔
（シモ ダイスケ）

NESTA－PFT
全米エクササイズ&スポーツトレーナー
協会認定パーソナルトレーナー

新規ご入会頂いた方限定

パーソナルトレーニング

『マシンの使い方がわからない』
『効率よく成果を出したい』
『何をしてよいかわからない』
お客様の不安を解消しながら、専門的に徹底サポート！

特別価格 **オトクな回数券**

60分×10回

79,200円

担当：桑原 幸平

サポート内容

- ✔ カウンセリング＆身体評価
- ✔ オーダーメイドトレーニング
- ✔ タイ古式マッサージ&ペアストレッチ
- ✔ 食事アドバイス
- ✔ 生活習慣アドバイス

WEB決済&ご予約はこちら

ご不明点は受付スタッフまでお問い合わせください。

1回試したいプラン 8,800円/60分

※記載価格はお支払総額となります