

～ 時間をかけて、じっくりと専門的なトレーニングを受けてみたい方へ ～

★パーソナルトレーニングの御案内★

◇「パーソナルトレーニング」の特徴！



- * プロのトレーナーが皆様の身体状況を分析。御要望に沿った、皆様専用の**スペシャルメニュー**を提案。
(運動不足解消・体の引き締め・痛みの軽減等、目的に応じて、全身のストレッチや筋力トレーニングを行います)
- * **マンツーマンの個別レッスン**で、目標達成に向け、正しく、効率的な方法でトレーニング指導を実施。
- * **完全個別対応**ですので、質問もしやすく、気軽にトレーニングが続けられます。
- * 性別や年齢、体力レベルに関係なく、皆様のペースで安心してトレーニング出来るようお手伝いします。

～ こういった方におススメ！！ ～

- ・確実に効果を出したい方！
- ・専門的なトレーニングに興味があるという方！
- ・本格的に体を動かしたいという方！
- ・肩こりや腰痛、膝痛でお悩みの方！
- ・効果的にダイエットがしたい方！
- ・まずは、運動不足を解消したいという方！

◆◆ 曜日・時間 ◆◆

月曜・火曜・木曜・金曜 / 18:00 ~ 19:30
水曜・土曜 / 13:30 ~ 17:00



◆◆ 料金 ◆◆

* 30分/回 = 3,300円 40分/回 = 4,400円
* 50分/回 = 5,500円 60分/回 = 6,600円

※各コースの料金は、消費税が含まれた金額となっております！
※御要望により、60分/回以上のコース設定も可能であります！



◆◆ 予約申込方法 ◆◆

※ **完全予約制** となっております。

担当： **受付** 及び **小瀧** までお声かけ下さい。

【 お問い合わせ先 】

TEL 06-7504-3641

TEL 090-8286-2254

(デイケアセンター 『リハ・キュア清水谷』受付でも、予約が可能です)



【 トレーナー紹介 】

◎ **小瀧 守洋**

< **健康運動指導士**・パーソナルトレーナー・介護予防運動指導員 >

* 理論に基づいた、無理のない、効率的なトレーニング実践により、必ず成果に結び付いていきます。“楽しくトレーニング”することをモットーとしておりますので、一緒に頑張ってみましょう。

※プチ自慢：小学校から続いていた野球で、大学時代、全日本代表(軟式)に選出された経験があります！

