

“なりたい”を一緒に叶えましょう!!

個別指導トレーニング



【STEP.1】

まずはカウンセリング!!
生活習慣、カラダの状態を
確認し、目標達成に向けた
メニューを作成します!!

【STEP.2】

正しいフォームはもちろん、適切な重さや
回数、スピードを意識したトレーニングを
実際に体感します!!効果につながる
ちょっとしたコツもお伝えします☆

私にお任せください!!

- ◇荒井 勝規 (あらい かつのり)
- ◇トレーナー歴10年 (スポーツクラブ ルネサンス 所属)
- ◇介護予防運動指導員
- ◇フルマラソン3時間25分 (2018年)
- ◇adidas functional training 認定トレーナー



皆様の目標達成に向けて、全力でサポートします☆
カラダが変化する喜び、トレーニングの楽しさを一緒に体験しましょう!!

【時間】60分/回 【料金】3,300円/回

ぜひ一度!!
個別指導を
ご体験ください

- 7/6(月)9:00より、来館時またはお電話にて受付します。
- ご入金はおセッション前に受付にてお済ませください。
- ジム定期券以外でのご利用の際は、当日券400円もあわせてご購入ください。
- 開講枠外での受講希望の際も、お気軽にご相談ください。
- 担当者の体調不良など、やむを得ない事情の場合、キャンセルとなる場合もございます。あらかじめご了承ください。