

**新登場！** もっとトレーニングを効果的に！

# パーソナルトレーニング

3,000円(税抜3,300円)から/30分~60分

## ファーストパーソナル



クラブ利用案内からカウンセリング・トレーニング指導まで、ジム利用の基本を丁寧にお伝えいたします。

こんな方にオススメです！

- ジムに通うのが初めての方や不安がある方
- トレーニングを基本から指導してほしい方
- 何からはじめていいかわからない方

## ベーシックパーソナル



目的に合わせたトレーニング指導を行っていきます。フリーウエイトにチャレンジしたい方にもオススメ

こんな方にオススメです！

- 自己流の為、効果が実感できない方
- 今のメニューからステップアップしたい方
- より効果的なトレーニング方法を知りたい方

## クイックパーソナル



トレーニング効果をより高める為メニューの見直しやフォームの確認など気軽にご利用頂けます。

こんな方にオススメです！

- トレーニングメニューを相談したい方
- トレーニングフォームを確認したい方
- パーソナルトレーニングを受けてみたい方

※ご予約はフロントで承ります。詳しくはフロントまでお問い合わせください。