

あなたの運動をお手伝いします！

# パーソナル トレーニング

好評受付中！

**初回カウンセリング (InBody含む)**

**2,500円**

**2回目以降1回1時間 2,000円**

まずはスタッフに  
お声がけください!!



# 謙信公武道館

## パーソナルトレーニングのご案内

### パーソナルトレーニングとは？

トレーナーがお客さまの目標や身体状況を考慮した個別トレーニングメニューを提案し、マンツーマンで運動指導や補助を行います。



### こんな方におススメ！

- ✓ トレーニングがまったくの未経験という方…初めの基礎習得が大切です！間違ったトレーニングはケガの原因にもつながります。ウォーミングアップや基本的なトレーニング方法から丁寧に指導致します。
- ✓ 日頃からトレーニングをされている方…メニューの見直しやフォームのチェックにパーソナルトレーナーを活用してはいかがでしょうか？一緒にトレーニングの質を高めていきましょう！
- ✓ トレーニングで身体に変化がでてこない方…ご自身に適したメニュー（種目・重さ・回数・時間・頻度）の見直しが必要かも？日頃の食事面などもお聞かせください。トレーナーからの客観的なアドバイスをおこないます。



### <基本事項>

料金	<ul style="list-style-type: none"><li>・初回料金：2,500円（カウンセリング、体組成計InBODY測定&amp;評価アドバイス含む）</li><li>・2回目以降 基本料金 1時間2,000円（※施設利用料金を含みます。）</li></ul>
対象	<ul style="list-style-type: none"><li>・中学生以上</li><li>・トレーニングルーム利用者登録が必須となります。</li></ul>
実施可能な時間帯	<ul style="list-style-type: none"><li>・平日9時～18時</li><li>・土日祝は12時～21時</li></ul>
予約方法	<ul style="list-style-type: none"><li>・完全予約制となります。</li><li>・右記の「ご利用までの流れ」をご覧ください。</li></ul>
お支払い	<ul style="list-style-type: none"><li>・予約申込時のお支払い。</li><li>・現金払いまたはクレジットカードのご利用が可能です。</li></ul>
ご注意点	<ul style="list-style-type: none"><li>・ご予約確定後のキャンセルや返金はお受けできません。予約日の変更は承りますのでスタッフまでご相談ください。</li><li>・トレーニングルームの利用規則及び利用申請書の同意事項に則ってご利用いただきます。</li></ul>

### <ご利用までの流れ>

#### STEP①

まずはトレーニングルームのスタッフまでお気軽にお問い合わせください！！概要のご説明をいたします。

#### STEP②

**無料カウンセリング（15分程度）**  
お客様の目標やトレーナーに希望すること、現在の運動状況、身体状態などお聞かせください。

#### STEP③

**ご予約**  
パーソナルトレーニングのご希望日を伺います。最短でも4日先の日程からご予約可能となります。また、お支払いをもって予約の確定とさせていただきます。

#### STEP④

**パーソナルトレーニング実施日**  
ご予約頂いた時間からパーソナルトレーニングを開始します。体力レベルや身体の状態を考慮しながら、トレーナーがマンツーマン指導や補助をおこないます。



## トレーニングルームにて

## 好評予約受付中!!

