



プライベートレッスン(ジム)

あなたに最適なトレーニング方法をご案内しサポートいたします。

■プライベートレッスンの流れ



最適なプランをご提案

あなたのご希望やご相談をお聞きした上で、知識と経験が豊富なスタッフが最適なプランを作成いたします。



マシンの使い方講習

トレーニングマシンの正しい使い方や最適な方法などを丁寧にレクチャーしますので、ジム未経験の方でもご安心ください。



トレーニングをサポート

トレーニングは正しい姿勢や適切な重りで行うのがとても大切です。スタッフが丁寧に、あなたのトレーニングをサポートいたします。



トレーニング成果の確認

トレーニングの成果を定期的に振り返ります。達成できた点やもう少し努力をする点など、今後の計画を立てていきます。

料金

1回 30分 3,300円 / 60分 6,600円 ※おすすめ

開催日

裏面をご確認ください

受付

ｽﾎｰﾂｳｵｳﾄでお手続きください (1月22日(木)受付開始)

※詳細はお気軽に施設にお問合せください。

川崎市民プラザ

営業時間 9:00~21:30

☎ 044-857-8818

電話受付時間 9:00~21:00

**トレーニング知識のあるトレーナー2名
によるパーソナルトレーニングイベント
を開催いたします。**

**トレーニング初心者の方、トレーニング
を見直したい方、効果を上げたい方
は是非一度ご体験ください。**

**担当トレーナー：対中 紀行 NESTA (全米エクササイズ & スポーツトレーナー協会)
認定パーソナルフィットネストレーナー**

**五十嵐 健 日米でトレーニング経験あり
幅広い知識と技術で肉体改造だけでなく
身体改善にもおすすめ**

開催日時：★対中トレーナー

開始時間 終了時間

2月 月曜日(2日・9日・16日・23日) 9:00-13:00

2月 火曜日(3日・10日・17日・24日) 9:00-18:00

2月 水曜日(4日・11日・18日・25日) 9:00-15:00

2月 木曜日(5日・12日・19日) 9:00-11:00

12:00-20:00

★五十嵐トレーナー

開始時間 終了時間

2月 日曜日(1日・8日・15日・22日) 9:00-12:00

※毎時00分または30分からの実施となります。

※上記の時間外ご希望の方は、スタッフまでお問い合わせください。

ご参加お待ちしております！！

1月22日(木) 受付開始！

