

その日のモチベーションに合わせて！

より効率的に！

理想の体型を目指して！

スケジュールに合わせて！

**プロから教わる安心感
自分のペースでできるって最高！**

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 ※おすすめです

開催日

裏面をご確認ください

受付

スポーツフロントでお手続きください

※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認定パーソナルフィットネストレーナー
松井 健太 大手パーソナルジム指名数全国1位
ボディメイクコンテスト入賞多数**

開催日時：★対中トレーナー

開始時間 終了時間

10月 火曜日(7日・14日・21日・28日) 9:00-18:00

10月 木曜日(2日・9日・16日・23日・30日) 9:00-11:00

12:00-18:00

★松井トレーナー

開始時間 終了時間

10月 月曜日(6日・20日・27日) 9:00-12:00

13:00-15:00

10月 水曜日(1日・8日・15日・22日・29日) 9:00-13:00

15:00-18:00

10月 日曜日(5日・12日・19日・26日) 13:00-20:00

※毎時00分または30分からの実施となります。

ご参加お待ちしております！！

大好評受付中！

