



さらに身体を整えたい方へ

## PERSONAL TRAINING

コンディショニング・  
スポーツパフォーマンスの向上・姿勢改善  
リハビリ・ダイエット・リラクゼーション etc...

### STEP 1

カウンセリング &  
体力測定



### STEP 2

測定結果のフィードバック &  
プラン・コースの選択



※繰り返し行いながら、レベルアップを目指しましょう！

### STEP 3

トレーニングメニュー  
作成 & 指導

### STEP 4

3~6カ月間  
トレーニング実践

### STEP 5

再カウンセリング  
&  
体力測定



パーソナルトレーニングでは、それぞれの方々の様々な目的と目標に寄り添いながら、アプローチしていきます。

さまざまな目標の達成に向けて、  
サポートします！

## パーソナルトレーニング

マットトレーニングからストレングストレーニングまで、目的と身体の状態に合わせて、自由自在にプログラムを組み立てる総合的なトレーニングです。

競技力向上

シェイプアップ

60分：¥5,000円



強く、しなやかな、軸のある身体づくりへ！

## プライベートピラティス

マンツーマンでのマットトレーニングを中心としたピラティスの指導。腰痛や肩こりなど、身体機能に不安をお持ちの方におすすめです。

腰痛

肩こり

スポーツ  
障害

リハ  
ビリ

姿勢  
改善

60分：¥5,000円



身体のケア、ウォームアップ・クール  
ダウンなどに！

## パーソナルストレッチ

筋の過緊張などを緩和し、関節の可動範囲を広げるストレッチやマッサージをトレーナーがマンツーマンで行います。疲労回復、パフォーマンスの向上に効果的です。

柔軟性の改善  
過緊張による疼痛の緩和

疲労回復  
リラクゼーション効果

30分：¥2,500円 / 60分：¥5,000円



## パーソナルトレーニング (1on1)

60分	・	・	・	¥5,000
90分	・	・	・	¥7,500
120分	・	・	・	¥9,000

### ◇ペアトシ◇

～お2人でのトレーニングも承っております～

90分	・	・	・	¥7,500
120分	・	・	・	¥9,000

## プライベートピラティス (1on1)

60分	・	・	・	¥5,000
90分	・	・	・	¥7,500

## パーソナルストレッチ

30分	・	・	・	¥2,500
60分	・	・	・	¥5,000

