

# マンツーマンフィットネス

～メニュー作成～

使い方が分からない

いつも元気に動きたい

正しく出来ているか不安

体重を減らしたい

ケガ等のリハビリ



## お任せください！

個人の目的や目標、使い方を忘れたなど、インストラクターがサポートします！  
個別のメニュー作成から不安解消まで、インストラクターにお任せください。

### 【プログラム】

#### ① メニュー作成のみ

料金：300円

ケガや病気のリハビリ、個々の目的に応じた運動をされたい方にお勧めです。  
カウンセリングを行ったのち、メニュー作成をし、内容をご案内します。

#### ② マンツーマンフィットネス

料金：900円

上記の①に加え、1回だと覚えられない、忘れそうと言った方にお勧めです。  
インストラクターが3回、トレーニングをご一緒します。

### 【対応可能時間】（予約枠）

10:00 ・ 11:00 ・ 13:30 ・ 14:30 ・ 15:30 ・ 16:30

### 【申込方法】

体育館受付、またはお電話にてご予約ください。  
※ご家族、ご友人の場合のみ2名同時受講が可能です。



指定管理者：堺市教育スポーツ振興事業団・ミズノグループ



金岡公園体育館

TEL:072-254-6601

FAX:072-251-0509

住所：堺市北区長曾根町1179-18