

一緒に運動習慣をつけましょう!

ミニパーソナルトレーニング



・BMI
・基礎代謝量. etc.
計測できます!



予約受付中

概要

トレーナー紹介

場所 ■ 松本市総合体育館 第1トレーニング室

予約受付 ■ 8:30~19:00
予約後、ボディプランナーの測定・
カウンセリングシートの記入を行います。

受講料 ■ 2,000円(税込)
※ボディプランナー測定込み

対象 ■ 初回講習お済の方
高校生以上の方



【北山 泰之】 【岩崎 ひかり】

健康増進のサポートをいたします。
お気軽にお申込みください!

※トレーナーの指定は出来ません。

- 予約時間に遅れますと、キャンセルの取り扱いになります。
- お申込みは、5日前に締め切ります。
- お支払いいただいた料金は、理由の如何に関わらず返金いたしかねます。
- 詳しくは裏面をご覧ください。

【個人情報について】

- ・お預かりした個人情報につきましては保持するものであり、適正かつ安全に管理と運用することに努めます。
- ・個人情報保護法令が認める場合を除いて、個人情報を第三者へ提供はいたしません。



松本市総合体育館

TEL : 0263-35-1818

〒390-0801 松本市美須々5-1
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 平日・土日祝
8:30~21:00

●休館日 毎週火曜日 年末年始

【当日までの流れ】

◆お申込日

- (1) 総合体育館の受付窓口にて、カウンセリングとミニパーソナルの予約をしてください。(予約の締切日は下図参照)
- (2) 利用料金を窓口にてお支払いいただきます。トレーニング室にてレシートとカウンセリングシートを引き替えます。
- (3) ボディプランナーの測定、カウンセリングシートの記入をし、結果レシートとカウンセリングシートを提出してください。

◆カウンセリング日

- お悩みや改善点などを確認しながら運動の目標を決めていきましょう。カウンセリングを基に運動メニューを作成します。

◆ミニパーソナルトレーニング当日

- 60分間3人制にて実施いたします。(1人20分間)
- ※ 通常のトレーニング室ご利用の中に運動指導を組み入れますので、利用券(1回券、回数券、定期券)が必要になります。

◎ 予約の締切は**5日前の19:00まで**です。(休館日は除く)

(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
5日前 19:00まで	4日前	休館日	3日前	2日前	1日前	当日(例)

※上の表は例です。

松本市総合体育館SNSアカウントあります！
"お家でできる簡単トレーニング"などを投稿しています！
右のQRコードから是非フォローしてください！

