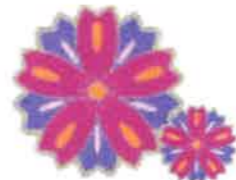


リニューアル！ パーソナルトレーニング教室



参加者募集中！

- 場所** 水海道総合体育館/トレーニング室
石下総合体育館/トレーニングルーム
- 日時** 水海道(火) : 13:00~20:00のうち1時間
石下(水) : 13:00~20:00のうち1時間
※日程詳細は別紙にて確認ください。
- 受講料** 【1名】 22,000円(7*時付) 40,000円(7*時付)
【2名】 20,000円(7*時なし) 35,000円(7*時なし)
- 対象** 高校生以上(当体育館講習会受講済みの方)

* マシンのご紹介

マシン種類	所属	利用可能施設	マシン種類	所属	利用可能施設
		石下 水海道			石下 水海道
レグプレス	下笠	○ X	バックEX	両中	○ ○
レグEX	太田(東)	○ ○	シーアットロー	両中	○ X
シーアットレグカール	太田(東)	○ ○	ラットプルダウン	両中	○ ○
チェストプレス	両	○ ○	AB&AD	太田(東)	○ ○
ペグインレーター(フライ)	両	○ ○	スチアプマシン	有誠	○ ○
ショルダープレス	両	X ○	ランニングマシン	有誠	○ ○
インクライントレー	有誠	X ○	エアロバイク	有誠	○ ○
ペグインレーター	有誠	○ X	ローイングエルゴメーター	有誠	X ○
ベントレグアッパミナル	有誠	X ○	ダンベル	全館	○ ○

- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください。
- 定員は各体育館で異なります。各体育館にお問い合わせください。
- 健康運動指導士保有のスタッフがトレーニング・栄養管理等をご指導いたします。



【トレーニングの成果を出したい方！】(他のジムより低価格！)
※1時間選択していただき、お申込みになります。



水海道総合体育館 TEL : 0297-27-1211
常総市坂手町3552番地

石下総合体育館 TEL : 0297-43-8311
常総市鴻野山1670番地

- 営業時間 平日 8:30~22:00
土日祝 8:30~22:00
- 休館日 毎週月曜日・年末年始
月曜日が祝日の場合、翌平日が休館日

主催：ミズノ(株) 協力：ミズノスポーツサービス(株)

4月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024年1月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

3月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

【詳細】

水 水 石 石 … 【教室予定日】 … 【休館日】月曜日、年末年始

- 開催時間 … 水海道(火) : 13:00~20:00、石下(水) : 13:00~20:00のうち1時間
※1、時間変動は原則なしになります
※2、各クール10回
- 内容 … 個人レッスン、マシンの使い方の応用(栄養指導も込)
- 参加費 … 22,000円(プロテイン付)、20,000円(プロテインなし)
40,000円(2名・プロテイン付)、35,000円(2名・プロテインなし)