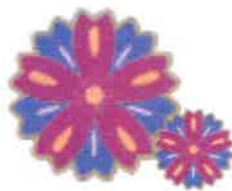


リニューアル!

# 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) : 13:00~15:30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\*蛋白付) 40,000円(7\*蛋白付)  
[2名] 20,000円(7\*蛋白なし) 35,000円(7\*蛋白なし)
- 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	効果・部位	利用可能施設		マシン種類	効果・部位	利用可能施設	
		石下	水海道			石下	水海道
レッグプレス	下肢	○	X	バックEX	背中・腰	○	○
レッグEX	太もも(前)	○	○	シーテッドロー	背中	○	X
シーテッドレグカール	太もも(後)	○	○	ラットプルダウン	背中	○	○
チェストプレス	胸	○	○	AB&AD	太もも・尻尻	○	○
ベアライルター(フライ)	胸	○	○	ステップマシン	有酸素	○	○
ショルダープレス	肩	X	○	ランニングマシン	有酸素	○	○
インクラインロー	腹筋	X	○	エアロバイク	有酸素	○	○
リアイルター	腹筋	○	X	ローインクエルゴメーター	有酸素	X	○
ベントレックアブドミナル	腹筋	X	○	ダンベル	全身	○	○

- 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。



4月

					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

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

			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

					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

	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

			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

						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

		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

			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

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

			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

			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):13:00~15:30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)



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