

トレーニング室 オプションプログラム 一覧表



皆様の健康をサポートします😊



種類	①体組成測定	②運動カウンセリング	③運動メニュー作成	④個別指導
内容	<p>体組成測定 (結果印刷) 体脂肪量、体水分量、骨量、基礎代謝、内臓脂肪レベル、筋肉バランスなどがわかります。</p> <p>※結果印刷をお渡します。カウンセリング等を必要とされる方は②の運動カウンセリングがおすすめです。</p> 	<p>Step1 体組成測定 (結果印刷)</p> <p>↓</p> <p>Step2 カウンセリング 測定結果の簡単な評価と、運動の目的を伺い、おススメの運動種類をアドバイス。</p>	<p>Step1 体組成測定 (結果印刷)</p> <p>↓</p> <p>Step2 カウンセリング 測定結果の簡単な評価と、運動の目的を伺い、おススメの運動種類をアドバイス。</p> <p>↓</p> <p>Step3 運動メニュー作成 運動メニューを作成しお渡します。 ※メニュー作成までの為、一緒にマシンを使っのトレーニング希望の方は、④個別指導を追加ください。</p>	<p>30分、もしくは60分のマンツーマン指導でインストラクターがサポートさせていただきます。</p> <p>初めての方は③の運動メニュー作成と④個別指導の30分、もしくは60分を受講いただくのが最もおすすめです。</p> 
	<p>こんな方にお勧め</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆運動される皆様全員 (月1回もしくは3か月に1度の測定がおススメ) ☆現状把握、効果確認をしたい方 ☆運動のやる気を出したい方 	<p>こんな方にお勧め</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆運動される皆様全員 ☆運動が初めての方 ☆どんな運動をしたらいいかわからない方 	<p>こんな方にお勧め</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆マシンの使い方はわかるが、どんな運動やマシンを使ったらよいか不安な方 ☆3か月に1度のメニュー更新がおススメ 	<p>こんな方にお勧め</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆目的に応じ、みっちりトレーニングを続けたい方 ☆効果を感じたい方 ☆繰り返すことで習得できる方 ☆ひとりでは不安な方
時間	○時間 1分 ○価格 110円	○時間 15分 ○価格 550円	○時間 30分 ○価格 1,100円	○時間・価格 30分 2,200円 60分 4,400円
価格 (税込)				
予約方法	○予約不要	○前日までに、お電話もしくは直接トレーニング室受付にて予約をおとりください。 ※ご入金後のキャンセルはできません。		
当日	○管理事務所で、ご入金後、申込書をもってトレーニング室受付にお越しください。	<p>【電話予約された方】 管理事務所で申込書に必要事項を記載いただき、ご入金後、申込書をもってトレーニング室受付へお越しください。</p> <p>【トレーニング室受付で予約された方】 受付時にトレーニング室でお渡しした申込書をもって管理事務所にてご入金後、申込書をもってトレーニング室へお越しください。</p>		
注意点	<p>○ペースメーカーなど医用電気機器装置装着の方は実施不可。</p> <p>○ご入金後の返金不可。</p> <p>○申込書(領収印押印)は当日のみ有効。</p> <p>○裸足になれる状態でお越しください。</p> <p>○運動前測定がベストです。</p> <p>○受付対応中は少々お待ち頂く場合がございます。</p>	<p>○体組成測定は、ペースメーカーなど医用電気機装置装着の方は実施不可の為、省かせていただきます。</p> <p>○体組成測定をされる方は、裸足になれる状態でお越しください。</p> <p>○ご入金後の返金不可</p> <p>○申込書(領収印押印)は当日のみ有効</p> <p>○体調チェックの為、お着替えを済ませ、開始時間の5分前にトレーニング室へお越しください。</p> <p>○開始時間に遅れられた場合、延長が難しい場合がございます。ご了承ください。</p>		<p>○体組成測定はございません。</p> <p>○購入後の返金不可。</p> <p>○申込書(領収印押印)は当日のみ有効です。</p> <p>○体調チェックの為、お着替えを済ませ、開始時間の5分前にトレーニング室に越しください。</p> <p>○開始時間に遅れられた場合、延長が難しい場合がございます。ご了承ください。</p>

オプションプログラム受講時はトレーニング室利用料(定期券・1回券・回数券)が別途必要です。
不明点はトレーニング室スタッフまでお気軽にお尋ねください。

船橋市運動公園 047-438-4461