

# パーソナルトレーニング

今までで一番動ける自分になろう

## 新規申し込み絶賛受付中!!

1 枠 45 分のパーソナルトレーニング（完全予約制）

※トレーニング初回講習の受講必須（トレーニングカードを持っている方へのサービスです）

### シングルコース

あなたの目的に合わせた  
マンツーマントレーニング  
  
マシンの補助付きトレーニング  
フリーウェイト補助  
正しいフォームの自重トレ  
ストレッチで身体調整 など

料金

1100円/回

### 回数券コース

せっかく受けるなら  
定期的に受けたい方へ  
シングルコースを  
回数券でお得に！

料金

5回セット 5000円  
10回セット 9000円  
有効期限 購入から1年間

### トレーニング プログラム作成

あなたの目的に合わせた  
トレーニングプログラムを  
作成します  
(1回 20分~30分)

料金

500円/回

### こんな方におすすめ

どんな運動を  
したらいいかわからない  
  
正しいフォームを  
教えてほしい  
  
追い込むメニューを  
一緒にしてほしい  
  
その人の、その日の体調に  
合わせたプログラムを  
実施します

講師

山本 昌輝

ミズノスポーツサービス株式会社

健康運動実践指導者

日本スポーツ協会公認指導者（陸上）



富田林市立市民総合体育館

TEL : 0721-24-2265

〒584-0039 富田林美山台 4-1

営業時間 9:00~21:00 休館日 年末年始

ご不明な点やご予約は受付まで!!