

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 4 5 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
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 2025/3/31

NEW

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

NEW

体力測定

エアロバイクを用いて
現在の体力を測定！
結果をもとに
効果的なトレーニングの
負荷をご案内します
(1回 約15分)

料金

300円/回

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！！