

パーソナルトレーニング・ストレッチ

よくあるご質問 Q&A

Q 予約はどうやって取れますか？またいつから取れますか？

A 電話予約またはレーニングセンター受付にて直接予約を承っております。
予約受付は1カ月前～3日前まで承っております。
TEL 078-951-5901

Q どの曜日どの時間に開催していますか？

A 第1～第3火曜日の11時40分～12時40分、15時～16時に開催しております。他の曜日・時間についても対応可能な場合がございますので、お問い合わせくださいませ。
また、20分単位でニーズに合わせて20、40、60分で予約が可能です。

Q 予約のキャンセルは可能ですか？

A 予約のキャンセルは3日前まで可能です。
キャンセルがない場合、全額キャンセル料金を頂戴いたします。

Q ケガや痛み、既往症がありますが利用できますか？

A 病院で治療を行っている場合は、どの程度の運動をしてもよいか、担当のお医者様にご確認をおねがいします。
また、生活習慣病改善などのアドバイスも可能です。

Q パーソナルストレッチはどのようなことをしますか？

A カラダを整えるためのストレッチに整体や指圧を加えて、カラダの状態を良くしていきます。
柔軟性の向上、疲労改善、腰痛などの予防にどうぞ。

Q パーソナルトレーニングは一人でトレーニングをするのとは何が違うのですか？

A 一人で行うトレーニングでは、どのようなメニューをすればいいかわからなかったり、モチベーションが続かなかったりと、効果が出にくいことが多いです。
パーソナルトレーニングでは、一人ではわからないフォームの確認や最後の追い込み、また食事指導などの日常生活のアドバイスをすることで、お客様の理想の身体作りをサポートします。

Q 座学でのアドバイスもありますか？

A 体を動かすトレーニング指導だけでなく座学も行います。

Q トレーナーの鐵焼さんってどんな方ですか？

A NTTドコモラグビー部やマイカススキー部ジャンプチームなど、フィジカルコーチとして指導歴が多数あるトレーナーです。
また、栄養士の資格も有しておりますので、運動指導だけでなく、多岐に渡ってみなさまをサポートいたします。

Q 目的、年齢に合ったトレーニングですか？

A 世の中には多くの情報がありますが、担当トレーナーが体力・年齢〈中学生以上〉・目的を考慮してひとりひとりに合ったプランで、運動が苦手な人からアスリートまでアドバイスいたします。