

パーソナル トレーニング レッスン

PERSONAL TRAINING LESSON

『マンツーマン指導』 『目標・目的達成のサポート』

『専門知識を持ったトレーナーによる安全・安心のトレーニング』

カラダの特徴は人それぞれ違うので



『結果を出す・効果を出す』ためには、

その人に合った運動(カラダの動かし方)が必要です。

あなたに合ったフルオーダーメイドのトレーニング
を提供します。

このような方にオススメです！！

・ボディメイク ・シェイプアップ ・健康維持、向上

・筋肉増量 ・痛み(肩こり、腰痛、膝痛)などの予防、改善

日 時：担当講師と日時相談の上予約確定

会 場：総合スポーツセンター アスレチックルーム

対 象：16歳以上(トレーニング証をお持ちの方)

金 額：4500円(保険料を含む)

+施設使用料300円(70歳以上・障がい者の方は無料)

時 間：75分

受付方法：事前予約制(電話・窓口)

講師 玉谷 章博

- ・NESTA(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)認定
- ・PFT(パーソナルフィットネストレーナー)
- ・NESTA認定BMS(ボディ・メイキング・スペシャリスト)
- ・(財)日本スポーツ施設協会認定トレーニング指導士



足立区総合スポーツセンター TEL 03-3859-8211

〒121-0063 東京都足立区東保木間2-27-1

【営業時間】9:00~21:00 (受付終了/~20:00)

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7503>

【休館日】毎月第2月曜日※祝日の場合は翌火曜日

