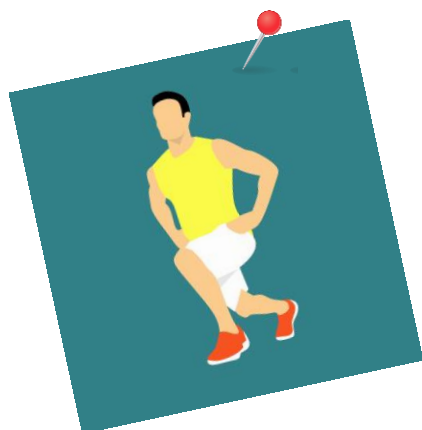


パーソナル プログラム

脱、三日坊主！

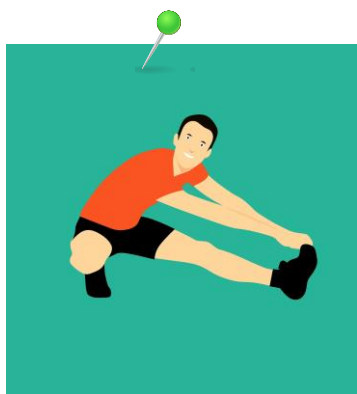
体を動かすことを習慣にしよう



カウンセリングで目的を明確に。
サイズアップ、シェイプアップ、
筋力アップなど。



目標に向かって最適で
無理のないプログラム。
自己流じゃないから
効果的。



専属トレーナーとマンツーマン
だから続けられる。

こんな方にオススメ

- ◎体重は変わらないのに服のサイズが変わった
- ◎それなりにトレーニングをやっているが、効果が上がらない
- ◎歩くスピードが遅くなった
- ◎立って靴下がはけなくなった

PERSONAL PROGRAM

パーソナルプログラム

お申し込みは、お電話で

☎ 045-641-8502

月～金 9:00～17:00

受付：4階（更衣室あります）

「パーソナルプログラム」は、スクワットや腹筋、姿勢改善などを、ご自身に合わせた方法で正しくできるように、専属トレーナーがついて行うプログラムです。ご自宅でも継続できるように、フィットネスジムにあるような機器は使いません。これから運動を始めようと思っている方も、すでに始めていてレベルアップを図りたい方も、一緒に体を動かしませんか。

パーソナル プログラムは専属のトレーナーが実施する 有料の個別運動指導です

運動の初心者から上級者まで、身体特性を最大限に考慮しながら、無理なく運動目的を最短で達成できるようにご指導いたします。全く運動経験のない方や、初めて運動指導を受ける方なども、おひとりおひとりに合わせて指導いたします。お気軽にお申込みください。

《通常価格》

時間	料金
60分（平日：午後）	5,500円（税込）／1人

- ※ 上記価格に消費税は含まれていません。
- ※ ペアでも同時に受けられます。
- ※ 動きやすい服をお持ちください。

《初回予約》

- ・ ご希望の日程を **電話045-641-8502** にご連絡ください。
- ・ ご予約は3週間先までお受けいたします。

《継続予約》

- ・ 毎週固定で、ご都合の良い曜日・時間をご相談の上、レッスン時間を決定いたします。
- ・ 当日の予約時間の変更も可能ですが、ご希望にそえない場合はご了承ください。

《ご予約のキャンセル》

- ・ ご予約日前日の閉館時間（17：00）までに、電話（上記参照）にてご連絡ください。
- ・ 当日連絡なしでキャンセルされた場合、次回からのご予約はお受けできなくなることがございます。

Profile

健康運動指導士／特別上級トレーナー／HFS。
冬季五輪選手のサポート、森ビルグループ(株)ヒルズクラブ
マネージャーを経て、2005年に当協会入職。



<小林辰也>



たしかめましょう健康
公益財団法人 神奈川県予防医学協会