

これからトレーニングを始める方！ トレーニングに悩んでいる方！ レベルアップしたい方！

パーソナルレッスン

実施日 予約制 (予約の際に、都合の良い日をお伝えください。)

時間 平日：9:00～17:00、土日祝：要相談

場所 Pikaraスタジアム トレーニングルーム1

参加料 4,000円 (税込)

2人一緒にご参加の場合は、2人で7,000円 (税込み)

講師 ミース mys代表 土屋景一郎 先生

予約方法 希望の日時を、スタッフへお伝えください。
講師へ確認後、再度連絡します。
または、直接講師へ連絡もOKです！！



LINEも予約受付中！

連絡先： 090-3747-8345

準備物 運動できる服装・室内シューズ・飲み物 など

これからトレーニングを始める方へ、機器の使い方や、
トレーニングメニューの立て方などトレーニングを基礎から学べます！

全ての内容が詰まったパーソナルレッスンと、
内容を分割したコース分けて、自身の目的に合わせて、
より効果的に行うこともできます！

本気のトレーニング指導も承っております！

どんどん、ご相談ください。

パーソナルレッスンを5つに分解！
1つから参加OKです！

メニュー作成

メニュー作成を行うコースです。
カウンセリングを行い、メニュー作成を行います。

ポイント
トレーニング

腕を太くしたい！腹筋を割りたい！など、体の一部に
特化したトレーニングにオススメです。

からだ機能姿
勢改善

体の悩みに応じて、ストレッチなどで体をほぐし歪み
改善、慢性的な症状の改善に取り組みます。
シニアの運動機能向上にもオススメです。

食事・栄養管
理コース

毎日の食事についての悩みや、メタボ・ダイエット対
策、競技志向の方の食事管理にもオススメのコースで
す。

In Body
プラスα

測定結果の詳しい説明と、測定結果を元にしたトレ
ニング内容の相談コースです。

時間： 1回 15分程度
(内容により長くなる場合もあります。)

参加料： 1コース 1,000円



●お問い合わせ●

電話：0877-21-5800

HP：<http://www.marukyou.jp>