

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！

パーソナルトレーニング

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)**

ペア割り
登場！

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トレーニングと、
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。

パーソナルトレーニングを4つに分解！
1つから参加OKです！

**メニュー
作成**

メニュー作成のみのコースです。
希望にあったメニューを作成します。

**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。
高齢者の運動機能向上にも最適です。

**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。

**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対策にもオススメの
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>

