

パーソナルトレーニングのご案内

マンツーマンで、目的に合わせ効果的に行うパーソナルトレーニング。より早く確実に目的を達成できます。

プログラム名	内 容	料 金	日 時	予約・お問合せ
加圧トレーニング	加圧ベルトを使い時短で効果的にトレーニングを行います。	※初回加圧体験レッスン 45分 3,500円 加圧1名30分……4,900円 加圧1名60分……9,800円	江口 応相談 渡辺 (水) 10:00~14:00 18:00~21:00 (金) 10:00~14:00 18:00~21:00	●渡辺 周平 Tel : 090-4215-7636 mail: shuhei0507@ezweb.ne.jp ●江口 綾子 Tel : 080-3415-6029 mail: pt.ayako.eguchi@gmail.com
①トータル・ボディケア ②加圧+ボディケア	身体調整を目的としたトレーニングを行います。	①1名30分……3,500円 1名60分……7,000円 ②1名60分……8,400円	(水) 10:00~14:00 18:00~21:00 (金) 10:00~14:00 18:00~21:00	渡辺 周平 Tel : 090-4215-7636 mail: shuhei0507@ezweb.ne.jp
フィットネス&コンディショニング	全身の使っていない機能を目覚めさせ、生涯運動を続けられるかがづくりを目指します。	1名 30分……3,500円 1名 60分……7,000円	月・水・金・土・日 ※時間は応相談。	内藤 亮太 (代表受付) Tel : 090-4916-6478 mail: room7110@me.com
理学ストレッチ	ストレッチ・整体を組み合わせた施術です。西洋医学の知識で痛みの根本を取り除いたり、運動パフォーマンスを向上させる施術を行います。	1名30分……3,500円 1名60分……7,000円	金曜日 10:00~15:00	江口俊介 Tel : 080-8750-2382 mail: shun.0304xxx@gmail.com
ピラティスプライベートセッション	インナーマッスルに働きかけ、身体を自然な状態にし、スリムのかからないかがづくりをサポートします。	1名45分…… 6,100円 2名50分……11,600円	月曜日 11:00~16:00 金曜日 14:00~17:00 ※この他応相談。	五十嵐 美伸 Tel : 090-2401-9898 mail: minobu-i.pilates@docomo.ne.jp
①ピラティス with パワープレート ②ピラティスパーソナルセッション	①普段使えてない深層筋に働きかけ、トレーニング効果をあげます。 ②痩せたい、筋力を増やしたいはもちろん身体を機能的に動かしてケガや腰痛・肩こりなども軽減したい方、マシンやフリーウェイトも使用しながら、自分の身体をコントロールできるようにしていきます。	1名30分……4,100円 1名60分……8,200円	水曜日 13:00~14:00 15:30~17:00	大串 達彦 Tel : 080-5322-1421 mail: t.kushi0519@gmail.com
パワープレートレッスン	ストレッチ&リラクス、筋力&バランス、ボディメイクの3つのコースからお選びいただけます。	1名20分……2,420円	平 日 10:30~12:00 14:00~16:00 土曜日 17:30~19:30 ※この他応相談。(祝日は除く)	巣鴨スポーツセンター 本館2階トレーニングルーム Tel: 03-3915-2711 内線1201 前日までにお申込みください。
ペア・ストレッチレッスン	トレーナーがストレッチをマンツーマンでサポートいたします。個々のご要望に合わせてストレッチをおこないます。	1名15分……1,210円 1名30分……2,420円		
①サポートパーソナル ②オーダーパーソナル	①フォームチェック等マンツーマンで基本的なトレーニングのサポートを行います。 ②ボディメイク、競技力向上、姿勢改善、栄養管理・相談等、オリジナルメニューを作成しマンツーマンでトレーニングを行います。	①1名30分……3,500円 1名60分……7,000円 ②1名60分……8,400円	(水) 10:00~14:00 18:00~21:00 (金) 10:00~14:00 18:00~21:00	

※パーソナルトレーニングの当日キャンセルにつきましては、
有料(全額)となりますので予めご了承ください。

●実施場所●
本館4階第二トレーニングルームとなります。
(内容によっては、2階トレーニングルームにて実施)

●対象者●三菱養和スポーツクラブ会員
※18歳以上(高校生除く)
※データイム・ナイトタイム会員は施設ご利用可能時間でのプログラムに参加可能。