







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率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: shuhe0507@ezweb.ne.jp ●江口 綾子 Tel: 080-3415-6029 mail: pt.ayako.eguchi@gmail.com
・トータル・ボディケア ・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。	トータル・ボディケア 1名30分……3,500円 1名60分……7,000円 加圧+ボディケア 1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: shuhe0507@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、ストレッチのかからないかがづくりをサポート。	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
・ピラティス with パワープレート ・ピラティスパーソナルセッション	・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る。 ・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、マシンやフリーウエ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する。	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&リハビリ、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 ※この他応相談。 ※祝日は除く 土曜日 17:30~19:30	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	平 日 10:30~12:00 14:00~16:00 ※この他応相談。 ※祝日は除く 土曜日 17:30~19:30	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。

※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。
(時間によっては、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。