

パーソナルトレーニング

パーソナルトレーニングとは、トレーナーとマンツーマンで行うトレーニングとなります。主な目的はボディメイクやダイエット、運動機能や体の不調改善などが含まれます。運動の技術や知識に長けたプロフェッショナルなトレーナーが希望に応じて目的や悩みに沿ったプログラムを進めていきます。今回マンツーマンではございませんが、可能な限りご希望に沿い効果的な運動方法をご指導させていただきます。

Workout

現代、ご自宅に居てもYouTubeなどのネット環境下でトレーニングを受けることは可能です。しかし、トレーナーのレッスンにより自分の弱点を早く知ることで無駄な動きを無くし、有効的な運動や食生活の知識を得ることも近道の一つであります。今回の限定企画ではお腹・足・おしり・背中と全4回、主に必要な箇所をトレーニングすることで自宅でも自分に合った運動が可能となります。ジムなどに出向かないと習得できないワークアウトを是非ご体感ください。

Talktime

今回30分のトークタイムでは、皆さまからの様々なご質問にお答えし、日常生活やトレーニング中の注意点やポイントなどをトレーナーよりアドバイスをさせていただくお時間となります。食生活や忙しい時のトレーニング方法などリアルなアドバイスをお伝えし、トレーニングにプラスの知識で今までとは違う一つ上のトレーニングをサポートさせていただきます。

特典のご案内

- ・ご参加いただいた皆さまにワークアウトで使用するトレーニングチューブをプレゼントいたします。
- ・ご欠席された場合、トレーナースタジオにて30分の振替レッスンを1回のみ受けることができます。
- ・当スクールには専用の駐車場、駐輪場がございません。ご利用の際は近隣の駐車場をご利用ください。

お子様連れについて

スタッフによるお子様の預かりなどは特にごございませんが、お子様をお連れになつてのご参加は可能でございます。レッスン中に動き回ると危ないですので、ご参加はまだ歩き出さない赤ちゃんに限らせていただきます。

お子様とご一緒に参加ご希望の方はお申込みの際にその旨をお伝えください。

感染予防対策

- ・ご来校される際にはマスクの着用をお願いいたします。（レッスンの際もマスク着用となります）
- ・発熱や風邪症状がある場合はレッスンをお控えください。
- ・教室の出入口に消毒液を設置しております。手指の消毒をお願いいたします。
- ・室内での飲食は水分補給のみとなっております。
- ・新型コロナウイルスの感染状況により、予告も無く中止、または延期になることがあります。