

パーソナルトレーニング

専門のトレーナーの豊富な経験と知識をもとにお一人ずつに合わせ
その時の状態や目的・体力・年齢に応じたトレーニングを提案！

※予約制 フロントまたはトレーナーへご予約ください。

こんな方におススメ！！

- 自分に合ったトレーニングがわからない…
- トレーニングを見直したい！
- ケガのリハビリをしたい！
- 肩こり、腰痛等の予防・改善をしたい！
- 一人でのトレーニングは続かない…
- スポーツパフォーマンスの向上を目指したい！

※🌙マークのトレーナーは深夜早朝帯での実施も受付中(深夜早朝実施料1,100円/回)※

パフォーマンスアップのための パーソナルトレーニング



担当トレーナー

朝山 義隆 🌙

アサヤマ ヨシタカ

- パーソナルトレーナー
- パフォーマンス向上スペシャリスト
- 国際東洋医療専門学校 特別講師
- 武術太極拳 元日本代表/2016-2022

▼実施場所▼

グンゼスポーツ吹田健都
ジムエリア

▼実施日時▼

月・水・金で
時間は要相談

初回体験

3,300円

	30分	60分
都度利用	4,400円	8,800円
4回チケット 5%オフ	16,720円	33,440円
8回チケット 10%オフ	31,680円	63,360円

※料金は全て税込表記 ※チケットの有効期限：購入日から2ヶ月

▼お申し込み▼

QRコードまたはお電話にて
トレーナーに直接ご連絡下さい



090-1225-9340

脚やせ専門のパーソナルトレーナーによる

延べ8000人以上
の指導実績
池上トレーナー

60分で 一生 役立つ

脚やせ知識

つけて -5cm 目指す！

歪みチェック & 脚やせメニュー作成会

日時:5月16日 11:30~14:30 (4枠)

23日 11:30~12:30 (2枠)

30日 11:30~ (1枠)

2大特典

①オリジナルトレーニング動画 📺
②脚痩せ×栄養資料PDF (65枚) 📄

参加費 ¥8,800 (税込)

受付方法

¥4,980 (税込)

マイページにてお申込みください
※健都スタジオとありますがパーソナルルームで実施します
パーソナルトレーニングのお申込みは
右記のQRコードを読み取りトレーナーへお申込みください



トヨタ ショウコ

豊田 純子 トレーナー

腰痛・肩こり・膝痛改善！
柔軟性向上のための
ストレッチを中心に
身体の状態に合わせた方法を
ご提案をします！

料金 30分 ¥3,300
45分 ¥4,950
60分 ¥6,600

回数券 60分 × 12回券 ¥66,000
60分 × 6回券 ¥33,000

指導資格 ・健康運動指導士
・コンディショニング
インストラクター

予約可能時間 月曜 5時以降
他曜日 要相談

ウガイ ユキ

和貝 祐美子 トレーナー

姿勢改善のための
体幹トレーニング、
骨盤底筋群エクササイズなど
生活を快適に過ごしたい、
激しい運動は苦手だけど
身体を作りたいという方は
ぜひ！

料金 30分 ¥3,300
45分 ¥4,950
60分 ¥6,600

回数券 60分 × 12回券 ¥66,000
(13,200円お得！)

指導資格 ・健康運動指導士
・介護予防運動指導員

予約可能時間 木曜日10時30分~12時
金曜日13時~15時

オヤマ マサコ

雄谷 昌子 トレーナー

ヨガ、ピラティス、整体、
リンパマッサージ、
トルソーウォーキングなど
色々な運動療法を組み合わせ
個々のニーズに合うように
ガイドします。

料金 60分 ¥7,100(税込) / 1人
60分 ¥12,300(税込) / 2人
(お一人様当り ¥6,150)

指導資格 ・ヨーガセラピー
・コアバランス整体
・その他

予約可能時間 日曜日10時~11時半

フジワ ヒサコ

藤原 寿乃 トレーナー

姿勢改善(猫背・O脚改善)や
腰痛・肩こり・首こりなどの
機能改善を目指します！

料金 60分 ¥6,600(税込) / 1人
60分 ¥12,100(税込) / 2人
(お一人様当り ¥6,050)

回数券 60分 × 4回券 ¥24,000

指導資格 ・姿勢育成講師
・機能改善体操普及員

予約可能時間 水曜 12~16時
他曜日 要相談

オカワ フミオ

小川 文緒 トレーナー

水中ウォーキング！
腰痛・膝痛などの機能改善！
正しい姿勢やフォーム！
効果的な方法をお伝えします。
シンプルな自重トレーニング
や腰痛・膝痛・姿勢改善など
様々なトレーニングや
ストレッチなどをご提案します！

料金 30分 ¥3,300(税込)
45分 ¥4,950(税込)
60分 ¥6,600(税込)

指導資格 ・健康運動指導士
・介護予防運動指導員
・医療機関勤務(運動指導)

予約可能時間 金曜 14~18時
月・木曜 要相談

タニチ ユキ

谷口 百合子 トレーナー

泳法指導・泳力向上・健康増進
お客様のご要望に合わせて
指導を行います。
マンツーマン指導などで
どんな小さな悩み事でも
ご相談いただけます

料金 30分 ¥3,300(税込)

予約可能時間 要相談

経歴 グンゼスポーツ経営や救方
などで初心者の方から
中級クラスまで担当

<成人スイミングスクール担当>
水曜日 14:00~15:15

フカミ マスロ

深見 康弘 トレーナー

顔つけから泳法まで
「楽に泳ぎたい！」
「スピードをつけたい！」など
お気軽にご相談ください！

料金 30分 ¥3,300(税込)
60分 ¥6,600(税込)

予約可能時間 要相談
※土・日はお休み

経歴 自分が泳いだので深い記憶は
県代表くらいです(^^；
でも！水泳指導員は15年を
超えました！

オカワ ヒロミ

中島 健美 インストラクター

♥カラダがかたい・・・
♥ストレッチがしたい・・・
♥バレエやダンスの基礎がやりたい・・・
♥姿勢をよくしたい・・・
♥腕や背中をキレイに見せたい・・・
♥毎日キラキラしたい・・・

予約可能時間 要相談(月・木は休み)

ジャンル クラシックバレエ
ジャズダンス
ダンスストレッチ etc

Gym Support System Menu

フォローアップサポート

スタッフとマンツーマンであなただけのトレーニングメニューを作成いたします！
初めての方も、トレーニングメニューに悩んでいる方も是非お申込ください♪

料金/時間/回数

1,500円 / 60分 / 1回(体組成測定1回付き)
4,000円 / 60分 / 3回(体組成測定1回付き)
6,300円 / 60分 / 5回(体組成測定2回付き)

フォローアップサポート“カスタマイズ”

時間・回数・体組成測定・カウンセリングの実施を選択肢の中からご自身でオーダー出来ます！いただいたオーダーに沿って、スタッフがお案内します♪

選択可能内容

【サポート時間】
30分(1,000円/回)・45分(1,200円/回)・60分(1,500円/回)

【サポート回数】 1・2・3・4・5

【体組成測定回数】 0・1・2・3・4・5
※サポート回数以上は選べません。

【カウンセリング回数】 0・1・2・3・4・5
※体組成測定回数以上は選べません。

【料金】 1,100円/30分・1,200円/45分・1,500円/60分
※お支払い金額は 料金×回数

注意事項

スタッフの指名にはサポート料金とは別に指名料200円/回が必要です。

完全予約制です。1週間前までにフロントにてお申込ください。

日程変更は1人1回限りとなります。サポート当日の日程変更や2回目の日程変更の場合はキャンセル扱いになります。

表記すべて(税込)