

セミパーソナルトレーニング

# Semi Personal Training

## ～ピラティス～

3月  
開始



【担当】  
KEI

ピラティスとは身体に負担をかけず、強くしなやかな筋肉をつけることを目的としています。骨盤や背骨、肩などの骨格の歪みや偏りを正しい位置へと整えることで、正しい姿勢へと導きます。

カウンセリングを行い目的やお悩みをお聞きします。  
そこからお一人お一人に合わせメニューを組むことで効果的にピラティスを楽しむことが出来ます。



**ポイント①**  
【誰かと一緒にだと安心】

パーソナルトレーニングを受けてみたいけど一人では不安などの気持ちも解消！誰かと一緒にだと頑張れる！

**ポイント②**  
【気軽に質問が出来る】

普段なかなか聞けない事や、わからない事などを気軽に質問することが出来る！

**ポイント③**  
【初めての方におすすめ】

ピラティスは筋トレに比べると怪我のリスクが少なく、取り入れやすい！だから運動に慣れていない方も無理なく出来る！

**料金**

2名	60分	¥8,800	(1人あたり¥4,400) ※通常60分 ¥6,600/人
3名	60分	¥9,900	(1人あたり¥3,300)

**申込**

- ◆完全予約制です
- ◆フロントまでお越しください
- ◆料金は当日お支払いください  
※現金・カード可
- ◆当日キャンセルは全額頂戴致します

空き枠や希望時間などはフロントまでお問い合わせください。