

セミパーソナルトレーニング

GUNZE
SPORTS

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み合わせることで効果的にピラティスを楽しむことができます。



ポイント①
【誰かと一緒だと安心】

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でも無理なく出来る！

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。