

# Personal Training

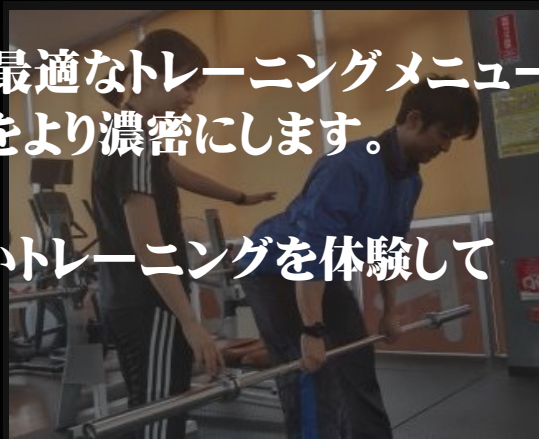
正しいトレーニング方法で、効率よく身体を変えること

## CHECK

- ☑身体があんまり変わっている気がしない
- ☑本気で身体を変えたいけど、どうしたら良いか分からない
- ☑トレーニングは全て我流で行っている
- ☑日常生活で常に不調な個所を抱えている

Personal Trainer は個人に合った最適なトレーニングメニューを組み立て、限られたワークアウト時間をより濃密にします。

理想の身体を手に入れる為に、質の高いトレーニングを体験してみませんか？



## セッションサンプル

### Step1

#### カウンセリング

トレーニングの目的目標の確認



### Step2

#### コンディションチェック

身体状態の確認



### Step3

#### トレーニング

最適なメニューを実施



### Step4

#### コンディショニング

疲労を軽減する身体ケア



※セッションの内容は目的目標によって異なる場合があります

# セッション申請までの流れ

## Step1

### 担当トレーナーの決定

掲載している活動トレーナーの中から自分の目的とマッチしているトレーナーを選び、名刺からセッション希望の連絡



## Step2

### スケジュールチェック

トレーナーと相談の上、セッション日時を決定



## Step3

### ご入金

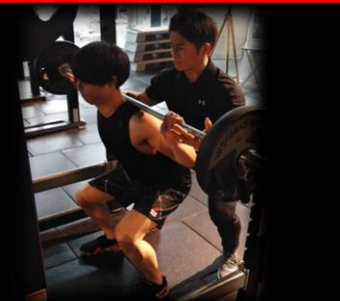
セッション当日までにクラブのフロントにてお申込み書類のご記入とプランに沿った金額を入金



## Step4

### セッション開始

当日トレーナーとパーソナルトレーニングを実施  
終了後は再度フロントにてセッション完了印を記入



## Step5

### 次回予約

次回以降の予約についてはセッション終了後または、STEP1同様名刺記載の連絡先より要相談

