

パーソナルトレーニングとは？

専門の知識を持ったトレーナーとマンツーマンで行うトレーニングの事です。以前は、スポーツ選手のパフォーマンスアップのために行うのが主でしたが、今では一般の方がボディメイクやダイエット、機能改善など「健康」を目的として、パーソナルトレーニングを受ける方が急増しています。

パーソナルトレーニングのメリット

最大のメリットは自身の目的に最適なトレーニングを専属のトレーナーに指導してもらえることです。人のトレーニングでは気付かないフォームの修正や、体のコンディショニング、姿勢改善もしていきます。

こんな方にオススメ

- ・姿勢改善
- ・柔軟性向上
- ・ダイエット
- ・機能改善
- ・ボディメイク
- ・競技パフォーマンス向上
- ・健康診断を控えている方
- ・モチベーションUP等

申込みからの流れ



料金
価格は税抜表示
回数券の販売です

8回券 ※有効期限6か月 : 24.000円(エスポート会員)、32.000円(エスポート非会員)

16回券 ※有効期限12ヵ月 : 43.200円(エスポート会員)、57.600円(エスポート非会員)

N 様 (50代 女性)

目的：ダイエット

**嫌いだった筋トレが
楽しいと思うように
なった！！**

=カラダの変化=
約10か月で

体重	-11kg
体脂肪率	-9%

・姿勢が良くなってきた。

パーソナルを受けた事によって
間違った知識でダイエットをして
いた事を教えられました。

食生活への意識も変わり、
気を付ける様になりました！！

T 様 (30代 男性)

目的：柔軟性UP・腰痛緩和
快適に動けるカラダ作り

**体を楽に動かせる様
になり、仕事中も体が
辛くなくなった！**

=カラダの変化=
2か月で

体重	-1,2kg
体脂肪率	-2,0%

- ・疲れにくくなった。
- ・体が柔らかくなった。

ペアストレッチと自重トレーニング
だけでも、体が引き締まっていく姿
を見ると楽しくなり、もっと頑張り
たい！！と思う様になりました。
喜びを分かち合える事も継続できて
いる要因だと思います。

H 様 (50代 女性)

目的：転んでも骨折しない
身体作り

**隣で励ましてくれる
ので、きつトレー
ニングも頑張れる！**

=カラダの変化=
4か月で

筋肉量	+1,3kg
体脂肪率	-6,2%

- ・疲れにくくなった。

パーソナルトレーニングでは、
適宜フォーム修正をしてもらえ
効果的なトレーニングができて
います。

リニューアル エステメニュー

フェイシャル 30分

・オイルマッサージコース

血液やリンパの循環を良くしていきます。

乾燥・シワ・シミなど肌のトラブルでお悩みの方におすすめです。

・毛穴スッカリコース

水素水を使用し超音波で古い角質と皮脂汚れを弾き飛ばします。

脂性肌、小鼻の皮脂つまりが気になる方におすすめです。

・リフトアップコース

ラジオ波(高周波)と超音波の合わせ技！！

肌にハリを与えてスッカリ引き締め美しいフェイスへ導きます。

ボディ 30分

・フットマッサージコース

ヒザ下から足先をメインとしたオイルマッサージを行います。

疲労により硬くなった筋肉や神経をほぐす事により、蓄積した疲れを解消します。



担当 東海林 真里

SBG協会 小顔フェイシャル認定講師

リンパトリートメントインストラクター

予約可能時間

水・金 11:45～13:30
19:20～

詳細は
お問い合わせ下さい。

料金 4回券 ¥12,000-(税別)
有効期限3ヵ月

お申込みは
フロント東海林まで

