

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ます。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 : 26.400円(エスポート会員)、35.200円(エスポート非会員)

16回券 ※有効期限12ヵ月 : 47.520円(エスポート会員)、63.360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
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。

リニューアール 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。

・毛穴スッキリコース

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キ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 ¥13,200(税込)
有効期限3ヵ月

お申込みは
フロント東海林まで