

# PERSONAL TRAINING

## パーソナル& セミパーソナルトレーニング

お客様のトレーニング効果を最大限まで引き出すために、一定の経験、知識を持つトレーナーが有料で指導させて頂くシステムです。  
ダイエットや体力向上、競技力向上など、様々な目的に応じて綿密な指導が受けられます。  
初心者、上級者問わず、どなたでもお気軽にご活用ください。

トレーナーがじっくり指導

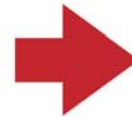
リハビリ中の方

さらなる結果が出したい方

お友達やご家族、ペアでの受講も可能です



「何をやったらいいかわからない」  
「効率よく、短時間で効果を出したい!」  
「安心してマシンを使いたい」



パーソナル  
トレーナーが  
お悩み解決  
します!!

やるべきことが決まったら、あとは定期的にそのメニューを行い、  
身体の反応が悪くなってきたらメニューを更新。

更新のタイミングは受講者のレベルにもよりますが、平均して1カ月で十分です。  
初心者の方などは一人でトレーニングしているうちにフォームが自己流になりがちなので、フォームチェックのために1週間毎の受講をおススメします。

30分 | ¥3,300~ (税 税込) ペア(2名)での受講も  
左記金額で承ります。

ビジター(非会員)も別途施設利用料1,650円(税込)で受講可能!

お客様の  
喜びの声  
CUSTOMER VOICE



膝の裏の痛みが続き、接骨院・整形外科へ行ったけど、明確な効果が得られず、筋肉の緊張が原因ではないかと思い、パーソナルストレッチから始めてみたら良くなりました!



日頃、自分では気付かないフォームの乱れや、効果的なトレーニングを教えてもらえるし、月1ペースで受けることで、自分に見合った負荷のかけ方を教えてもらえるから無駄のないトレーニングができます!



短時間で効果的なトレーニングをする事が出来た。今後も効率的な筋トレを習い、自分の身体を作り直したい。



モチベーションアップ。自分一人では挑戦できないような重さでも、側についてもらえる安心感で挑戦する事が出来る!

今すぐフロントかお電話にてご予約を!(トレーナーの指名可能です)



ベルクススポーツクラブ足立花畑  
☎03-3885-3776



ベルクススポーツジム草加谷塚  
☎048-921-3776



ベルクススポーツジム野田七光台  
☎04-7186-7130