

パーソナルプログラム

メニュー	対象	料金(税込/45分)
スイミング 全く泳げない方から4泳法の習得、スキルアップまで対応致します。競技力向上を目的とする方は要相談	小学生以上	¥5,000-
トレーニング ご要望に応じて運動メニューの作成を致します。マシンやフリーウェイトのフォームを習得し効果的な運動方法をアドバイス致します。	高校生以上	¥5,000-

■申込方法

- ・希望日の一週間前(同曜日)午前9時よりお電話で予約受付開始
以降も同時刻より受け付けます。**(時間前の入電は一旦切らせて頂きます)**
予約開始日が休館日にあたる場合はその前日より予約を開始し、休館日が連続する場合は、以後同様とします。
- ・キャンセル待ちの受付は致しません。
- ・各メニューの予約枠は、固定となります。ご希望枠を選んでください。
- ・公平性を期するため予約開始日の予約は一人1枠とさせて頂きます。翌日以降空きがあれば複数予約を受付致します。

■お支払い方法

- ・当日受講前に、9階受付にてお支払いください。(現金/カード払い可)
- ・料金には、施設利用料が含まれておりません。
別途施設利用料(2時間)が掛かります。
- ・お支払い時に、「パーソナルプログラム申込書」をご記入頂きます。

■キャンセルについて

- ・予約前日開館時間(通常月曜～土曜:22時 日曜:21時)まで受付致します。
※「当日キャンセル」については、人員配置の都合上、「履行」とみなし料金をお支払い頂きます。

豊島区立池袋スポーツセンター
電話番号 03-5974-7262(直通)

パーソナルプログラム・スケジュール

	担当	日	月	火	水	木	金	土
12月		7	8	9	10	11	12	13
	浅沼 ジム	12:30~	休館日	13:00名古屋	13:00名古屋			
	名古屋 ジム	14:00~		14:00~	NEW14:00~			
		14	15	16	17	18	19	20
	浅沼 ジム	12:30~			13:00名古屋			
	名古屋 ジム	14:00~			NEW14:00~			
		21	22	23	24	25	26	27
	浅沼 ジム	12:30~			13:00名古屋			
	名古屋 ジム	14:00~			NEW14:00~			
		28	29	30	31	1/1	2	3
1月	浅沼 ジム	12:30~	休館の為、1/6と1/7のご予約は、 12/23と12/24にそれぞれお受け致します。					
	名古屋 ジム	14:00~						
		4	5	6	7	8	9	10
	浅沼 ジム	12:30~		13:00名古屋	13:00名古屋			
	名古屋 ジム	14:00~		14:00~	NEW14:00~			
		11	12	13	14	15	16	17
	浅沼 ジム	12:30~		13:00名古屋	13:00名古屋			
	名古屋 ジム	14:00~		14:00~	NEW14:00~			
		18	19	20	21	22	23	24
	浅沼 ジム	12:30~	休館日	13:00名古屋	13:00名古屋			
	名古屋 ジム	14:00~		14:00~	NEW14:00~			
		25	26	27	28	29	30	31
	浅沼 ジム	12:30~		13:00名古屋	13:00名古屋			
	名古屋 ジム	14:00~		14:00~	NEW14:00~			

PERSONAL TRAINER ONE ON ONE

パーソナルトレーナー

Personal Trainer

浅沼 智博

Asnuma Tomohiro

お客様へ

- ★マシン、フリーウェイトを活用した運動プログラムの作成
- ★正しいトレーニングのフォームチェック
- ★高齢者フレイル予防運動プログラムの作成

老若男女問わず、健康作り、ボディメイク、増量・減量と目的に応じてトレーニングをサポート致します。

保有資格

- ・健康運動指導士（厚生労働省）
- ・JATI（パーソナルトレーナー）
- ・中高保健体育教員免許
- ・調理師免許
- ・ホームヘルパー2級



運動歴

- ・野球
- ・ボクシング（プロ6戦）
- ・フルマラソン（ベスト3時間15分）

指導歴

- ・インストラクター 20年
- ・
- ・

IMFORMATION

パーソナルトレーニング : 1回 45分 5,000円（税込）
+施設利用料400円（税込/一般2時間）→トレーニング後、
施設をご利用いただけます。

【指導可能曜日・時間】

ご予約は、お問い合わせください。☎03-5974-7262（直通）

PERSONAL TRAINER ONE ON ONE

パーソナルトレーナー

Personal Trainer

名古屋 靖直

Nagoya Yasunao

お客様へ

- ★ マシン、フリーウェイトを活用した運動プログラムの作成
- ★ ボディメイクトレーニング
- ★ 肩こり・腰痛・生活習慣病予防
- スタジオプログラムを正しいフォームで効果的に受けたい！
- 健康づくりを始めたい！身体を締めたい！
- 等、皆様のなりたい自分に合ったトレーニングをサポートを行います。

保有資格

- ・健康運動指導士（厚生労働省）
- ・KSP 高齢者健康づくり指導員



運動歴

- ・野球・ゴルフ・水泳
- ・バドミントンと卓球は、レク程度

指導歴

- ・インストラクター 34年
- ・社会人アメリカンフットボールトレーナー
- ・社会人硬式野球部トレーナー

IMFORMATION

**パーソナルトレーニング : 1回 45分 5,000円（税込）
+施設利用料400円（税込/一般2時間）→トレーニング後、
施設をご利用いただけます。**

【指導可能曜日・時間】

ご予約は、お問い合わせください。☎03-5974-7262（直通）