

パーソナルプログラム

メニュー	対 象	料金(税込/45分)
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。**(時間前に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枠とさせていただきます。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(休館日の場合は、休館日前)の15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

☎ 03-5974-7262(直通)

パーソナルプログラム(45分間)・スケジュール

	担当	日	月	火	水	木	金	土
10月		〇申込方法 希望日の一週間前(同曜日) 午前9時よりお電話で予約開始				1	2	3
	名古屋 ジム	※一週間前が休館日にあたる場合は、 その前日より、ご予約頂けます 【10月26日の予約は、10月18日です】 10月から水曜・金曜枠を増設・・・						
	浅沼 ジム					14:00~	14:00~	
						15:00~		
		4	5	6	7	8	9	10
	名古屋 ジム	13:30~	14:00~		13:00~			
					14:00~			
	浅沼 ジム	10:00~				14:00~	14:00~	
		12:30~				15:00~		
		11	12	13	14	15	16	17
	名古屋 ジム	13:30~	14:00~ イベントの為		13:00~			
					14:00~			
	浅沼 ジム	10:00~				14:00~	14:00~	
		12:30~				15:00~		
		18	19	20	21	22	23	24
	名古屋 ジム	13:30~	休館日		13:00~			
					14:00~			
	浅沼 ジム	10:00~				14:00~	14:00~	
		12:30~				15:00~		
		25	26	27	28	29	30	31
	名古屋 ジム	13:30~	14:00~		13:00~			
					14:00~			
	浅沼 ジム	10:00~				14:00~	14:00~	
		12:30~				15:00~		