

「効果実感」オーダーメイドのマンツーマントレーニング

# PERSONAL TRAINING

## パーソナルトレーニング

こんな方にオススメ

短期間でダイエット効果を出したい

筋力をつけてボディラインを変えたい

しっかり体力と柔軟性を身に付けたい

トレーニングは初めてなので不安

1人では最後まで続けられない

スポーツのパフォーマンス向上

お客様にぴったりのメニューをご提案いたします。  
目標を立てて、一緒に始めてみましょう！

### パーソナルトレーニング受講までの流れ

マシジムにて  
ご予約

フロントにて  
料金お支払い

カウンセリング  
(初回のみ) (15分)

パーソナルトレーニング  
受講 (30分)

### パーソナルトレーニング料金

2,200円 (税込) / 30分 ※初回のみ+15分のカウンセリング付き

