



その日のモチベーションに合わせて!

より効率的に!

理想の体型を目指して!

スケジュールに合わせて!

プロから教わる安心感
自分のペースでできるって最高!

プライベートレッスン(ジム)

あなたに最適なトレーニング方法をご案内しサポートいたします。

■プライベートレッスンの流れ



最適なプランをご提案

あなたのご希望やご相談をお聞きした上で、知識と経験が豊富なスタッフが最適なプランを作成いたします。



マシンの使い方講習

トレーニングマシンの正しい使い方や最適な方法などを丁寧にレクチャーしますので、ジム未経験の方でもご安心ください。



トレーニングをサポート

トレーニングは正しい姿勢や適切な重りで行うのがとても重要です。スタッフが丁寧に、あなたのトレーニングをサポートいたします。



トレーニング成果の確認

トレーニングの成果を定期的に振り返ります。達成できた点やもう少し努力をする点など、今後の計画を立てていきます。

料金

1回 50分 2,750円 (税込)

受付

対象者：2階トレーニングルーム利用者
※事前予約制、2階受付にてお申込みください。
※1階受付にてチケットをご購入ください。

～ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください～

大阪市立東淀川屋内プール

休館日 月曜日 祝日の場合は翌日がお休み

☎ 06-6325-5077

電話受付時間 9:00~21:00



公式ホームページはこちら