



# パーソナルトレーニング モニター募集のお知らせ

無料

## パーソナルトレーニングとは・・・

パーソナルトレーニングは、1対1のマンツーマンのトレーニングでお客様の目標を達成するためにトレーナーが全力でサポートさせていただくトレーニングです

### <内容>

- \* カウンセリング・インボディ測定・FMSを使った動作分析・姿勢チェックなどを行い、目的に合った個人メニューを作成します
- \* 週1回トレーナーと一緒にトレーニングを行います
- \* 週2～3回作成したメニューでセルフトレーニングを行って頂きます

モニター期間  
6/1～7/31  
2ヶ月間

日程：金曜(15:00～16:00) OR 日曜(9:00～10:00)

定員：2名(申込多数の場合は厳正な抽選の上、決定します)

- 参加条件：
- \* 2ヵ月間週2～3回のセルフトレーニングを頑張って頂ける方
  - \* 腰痛・肩こり・膝痛などの改善や姿勢改善、減量、筋力アップなど明確な目標をお持ちの方
  - \* 結果をHPやSNS、館内POPなどに掲載する事をご了承して頂ける方(個人が特定出来る情報は一切掲載致しません)

参加費：無料！！

5/24(日)までにフロントまでお申込み下さい  
詳しく内容を知りたい方は駒井までどうぞ

