

# パーソナルトレーニングについて

運動や栄養に対する専門知識や経験を豊富に持ったパーソナルトレーナーが、あなたの目標や目的に応じてマンツーマンで総合的なサポートを行う有料サービスです。  
テレビや雑誌でプロスポーツ選手や芸能人がパーソナルトレーナーとトレーニングを実施しているのが話題になっています。RENではスポーツ成績向上のトレーニングはもちろん、トレーニングの効果を上げたい一般の方にもお勧め出来るものになっています。

## <こんな方におすすめ！！>

運動効果を確実に出した（結婚式までに痩せたい！！など）

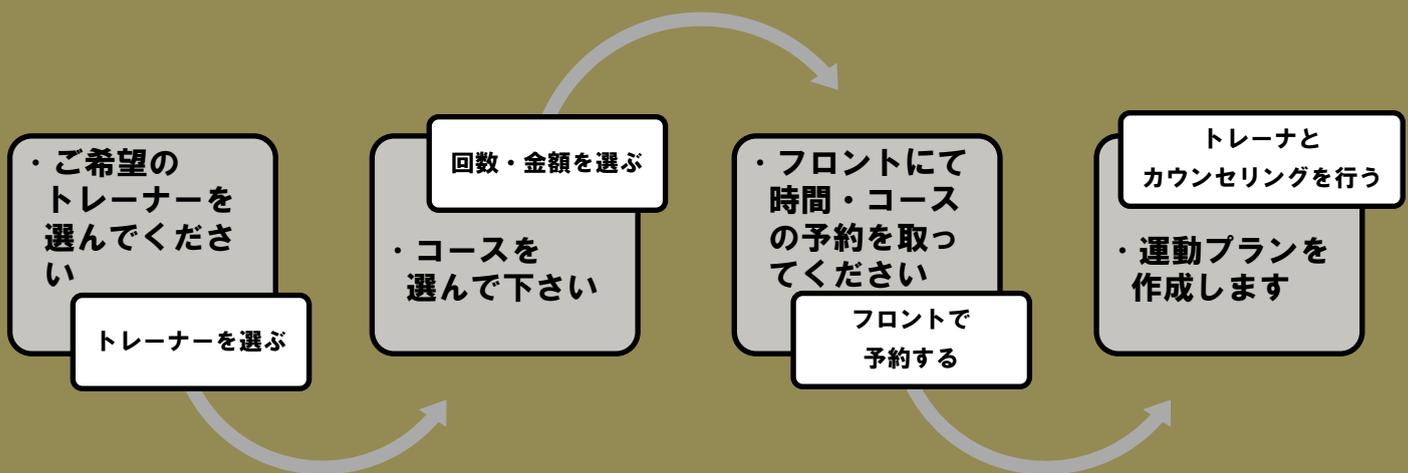
プランの見直し（今までと違うトレーニングにチャレンジしたいなど）

肩こり・腰痛・膝痛などの改善

1人では続けられない（サポートがほしいなど）

スポーツ競技力も向上

## <パーソナルトレーニングの流れ>



トレーナーによって時間・コース・金額が異なります  
詳しくは「パーソナルトレーナー紹介」をご覧ください

# ◆トレーナー紹介◆

- ・【資格】
- ・ ハースコーポレーション認定インストラクター
- ・ 明治ザバスアクティブヨーガ認定インストラクター
- ・ 健康運動実践指導者
- ・ 大塚フィットネスプロスタッフ
- ・ BODY ART JAPANエリアサポーター

小倉 三鈴



パーソナルトレーニング・パーソナルストレッチ

- ・ シェイプアップ・筋力アップ・姿勢改善・柔軟性向上・肩こり・腰痛改善・疲労回復

金曜日 9:00～18:00

- ・ 上記以外の時間にご相談にのります

45分 ¥4,860 60分 ¥6,480

- ・ 月4回3ヶ月コースは ¥71,280

## ◆トレーナー紹介◆

- ・【資格】
- ・ AFAA JAPAN PC
- ・ スイミングアクアインストラクター
- ・ 日本コンディショニング協会BA
- ・ ピラティスインストラクター

高橋 美和



パーソナルスイミング

- ・これから水泳にチャレンジしたい方、もっと楽な泳ぎをマスターしたい方

- ・曜日・時間はご相談ください

30分 ¥ 3,000 45分 ¥ 4,500 60分 ¥ 6,000

## ◆トレーナー紹介◆

- ・ 3歳より、市内のバレエスタジオにてバレエを始める
- ・ 18歳から助手を務め、以来約20年指導を続ける
- ・ RENオープン時よりバレエ60のインストラクターとして勤務

濱田 恵美



パーソナルバレエレッスン

- ・ これからバレエにチャレンジしたい方、レベルアップをしたい方にオススメです。

平日の午前中

- ・ 時間はご相談ください

30分 ¥ 2,625   45分 ¥ 3,937   60分 ¥ 5,250   90分 ¥ 7,825

# ◆トレーナー紹介◆

## 【資格】

- ・ PHIピラティスインストラクター
- ・ TRX-STC認定
- ・ TRX-SMSTC認定
- ・ リトモスオフィシャルトレーナー
- ・ U-BOUND認定インストラクター
- ・ FIGHT DO認定インストラクター

## 駒井 慎治



ペアストレッチ・パーソナルトレーニング

- ・ 肩こり・腰痛改善の為のストレッチ
- ・ 減量・筋力アップ、身体の機能改善のトレーニング

月曜日 16:00～18:00

火曜日 10:00～12:00 16:00～17:00

木・金曜日 10:00～12:00

日曜日 15:00～18:00

60分 ¥4,500

ペアストレッチ30分 ¥2,500

- ・ 2ヶ月週1回(全8回) ¥32,400 週2回(全16回) ¥61,200

# ◆トレーナー紹介◆

- ・【資格】
- ・ TRX-STC認定
- ・ TRX-SMSTC認定
- ・ GroupPower認定インストラクター
- ・ FIGHT DO認定インストラクター

佐々木 優光



ペアストレッチ・パーソナルトレーニング

- ・ 肩こり・腰痛改善の為のストレッチ
- ・ 減量・筋力アップ、身体の機能改善のトレーニング

・ 曜日・時間にご相談下さい

60分 ¥4,500

ペアストレッチ30分 ¥2,500

・ 2ヶ月週1回(全8回) ¥32,400 週2回(全16回) ¥61,200