

パーソナルトレーニング

一人、一人の目標、目的、身体状況(体組成・姿勢・柔軟性)に合わせて、個別にオリジナルプログラムを作成いたします。貸切のトレーニング室で、経験豊富な専任トレーナーが、完全マンツーマンの最適なサポートをいたしますので、無駄なく効率的に効果が得られます。

これから運動を始めようとする方、体力に自信のない方、関節に不安のある方、減量したい方、糖尿病などの予防をしたい方…ぜひどうぞ！



②17:30～18:30 担当
健康運動指導士
小笠原 陽子先生

開講時間

★1人(パーソナル)か2人(ペア)の時間帯は希望に応じます。

①(16:30～17:30) ②(17:30～18:30)

③(19:50～20:50)

※②17:30～18:30については担当を小笠原先生か棚橋先生を選択してください。

受講料★パーソナルトレーニング 1回 6,500円

★ペアトレーニング(2名) 1回 11,000円



①～③担当
健康運動指導士
棚橋(たなはし)
哲也先生

開講日(指定月曜日)

4月/4・11、18、**5月**/2・9・16、**6月**/6・13・20、**7月**/4・11、

8月/1・8・15、**9月**/5・12、**10月**/3・17、**11月**/7・14・21、

12月/5・12・19、**1月**/16、**2月**/6・13・20、**3月**/6・13

※原則、受講日の2週間前までにお申込みください。(予約制)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、急きょ予定等を変更または中止することがあります。

※室内専用の運動靴、トレーニングウェア、タオル、お茶等水分、マスク等をお持ちください。

※ご参加中は、マスク着用にご協力お願いいたします。

※ご参加者は当日、事前に手指消毒、健康チェック等を受けていただきます。



名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター

TEL982-2770

FAX982-2775

指定管理者 (公財)名古屋市教育スポーツ協会