

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。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！



①15:10～16:10 担当
健康運動実践指導者
渡辺先生

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(15:10～16:10) ②(17:30～18:30)

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

(傷害補償制度有)



②17:30～18:30 担当
健康運動指導士
小笠原 陽子先生

開講日(指定月曜日)

7月 / 6・13 8月 / 3・10 9月 / 7・14

10月 / 5・19 11月 / 2・9・16 12月 / 7・14・21

1月 / 18、 2月 / 1・8・15 3月 / 1・8・15

- ・原則、受講日の2週間前までにお申込みください。(予約制)
- ・室内専用の運動靴、トレーニングウェア、タオル、お茶等水分をお持ちください。

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター

