

# はじめてパーソナルとは？



## ジム初心者こそオススメ！

- ☑ 何をしたらいいのかわからない不安がある

有資格者がカウンセリングを行います。  
不安を感じる事、お気軽にご相談ください！

- ☑ 自分にあったトレーニングを知りたい

カラダの癖をふまえたトレーニングが可能！  
怪我予防や一人ひとりにあったトレーニングをご案内します！

- ☑ 「目標達成のためには何をしたらいいの？」

トレーニング、食事アドバイス等  
はじめてパーソナルで解消します！

## はじめてパーソナルとは？



## 運動をサポート！！セッションはなにをするの？

## 初回セッション

## 【内容】

- 目標の設定
- 目標達成のためのプランニング
- フォームや強度の指導



◆目標とメニューの設定



◆カラダの状況を確認



◆最適な運動方法をお伝え

## 2回目以降

## 【内容】

- 運動成果の確認
- メニューの再設定



## 私たちが担当します！

パーソナルトレーナー

藤戸 知佳



パーソナルトレーナー

砂田 寛人



パーソナルトレーナー

白石 裕貴



45分/4回 ¥11,880円(税込)

- 有効期限はお申込日から105日間です
- 六本木でのパーソナルセッションが初めての方に限ります
- 入会日から90日以内の方