

Personal Coaching

1~3名の個別指導

担当: 稲葉 学

- ◆ NESTA (全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会) 認定
パーソナルフィットネストレーナー / キッズカーディオ&ウェイトトレーナー
- ◆ JINS MEME RUN認定ランニングトレーナー
- ◆ FitArc認定ランニングアセスメントスペシャリスト

ランニング コース

定員3名

身体のバランス・フォームを確認し、修正が必要なポイントを見出して改善に導きます。

(マラソンを目的とした方には、走力や持久力を高めるトレーニングも!)

また、食生活のアドバイスも含めてトータルにコーチングします。

1回
90分間
2,700円
(税込)

4月	月曜	9・16・30 ▶	10:00~11:30
	水曜	11・18・25 ▶	10:00~11:30
	金曜	13・20・27 ▶	11:00~12:30

月間テーマ

マラソン大会シーズン!
長距離ランニングのための
トレーニング&ストレッチ

5月	月曜	14・21 ▶	10:00~11:30
	水曜	9・23・30 ▶	10:00~11:30
	金曜	11・18・25 ▶	11:00~12:30

月間テーマ

走力アップを目指した
トレーニング&ストレッチ!
*屋外ランニングを重点的に行います

ダイエット&ストレッチ コース

定員3名

筋力アップをすることで基礎代謝を上げて減量につなげます。
また、腰痛や肩痛などに対するストレッチや、将来的に痛みなどが出ないように、部位別の障害予防エクササイズを行います。

*毎月のテーマを設定し、それぞれメインテーマに沿ってコーチングします。

(内容には連続性がないため、月の途中からでも安心して参加いただけます!)

1回
45分間
1,620円
(税込)

4月	水曜	11・18・25 ▶	12:00~12:45
	金曜	13・20・27 ▶	10:00~10:45

月間テーマ

冬場でこり固まった筋肉を
ほぐしましょう!
*全身をまんべんなくケアします

5月	水曜	9・23・30 ▶	12:00~12:45
	金曜	11・18・25 ▶	10:00~10:45

月間テーマ

簡単にできる
ヒップアップトレーニング!

ご希望の方は、実施3営業日前までにお申し込みください!

*翌月スケジュールは前月20日頃にお知らせいたします
お申し込み・お問い合わせは、クラブ受付まで! 0138-54-4541