

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)

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! ① *屋外ランニングを重点的に行います
-------	--

6月	月曜	4・11・18	▶	10:00~11:30
	水曜	6・20・27	▶	10:00~11:30
	金曜	1・15・29	▶	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! ② *運動のみならず食事指導も
-------	--

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)

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!
-------	-------------------------

6月	水曜	6・20・27	▶	12:00~12:45
	金曜	1・15・29	▶	10:00~10:45

月間テーマ	この腕と お腹まわりのシェイプアップ!
-------	------------------------

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