

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 公式ランニングトレーナー
- ◆ FitArc 公認ランニングアセスメントスペシャリスト

ダイエット&ランニング 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。
ランニング指導は、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**

ストレッチ&障害予防 コース

定員3名

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た
コーチングを行います。
*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**

ご希望の方は、実施3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