

PERSONAL TRAINING

パーソナルトレーニング

プレミアム
Premium

問診と評価から
トレーニングメニューの処方と指導、
パーソナルストレッチや栄養アドバイスまで、
専門の有資格者があなたをトータルサポート。

料金

25,000円 〈税込〉

(施設利用料は別途)

申込・問い合わせ

たいぶん

TEL.0256-36-0700

〒955-0083

三条市荒町2-1-3

FAX.0256-36-0701

<http://sanjotaibun.com>



三条市栄体育館

TEL.0256-45-1150

〒959-1153

新潟県三条市新堀2113番地

FAX.0256-45-1151

http://www.sanjotaikyو.jp/facility/sakae_gym.html



ビジョンよしだ

TEL.0256-93-6600

〒959-0251

新潟県燕市吉田本所153-1

FAX.0256-93-6626

<https://www.vision-yoshida.com/>



**PERSONAL
TRAINING**

パーソナルトレーニング

Premium

プレミアムコース内容

評価・トレーニング・ストレッチ 栄養アドバイスまで あなたをトータルサポート！

トレーニング指導・トレーニングメニュー処方

体の特徴を各評価にて把握し、
個人に合わせたトレーニングメニューを立案し、
トレーナーがマンツーマンで指導させて頂きます(4回)。
また、リラクゼーションとして、トレーナーによるストレッチ(1回)もございます。

栄養アドバイス

目的・目標に合わせた食事内容を専門の有資格者がアドバイスします。

体組成測定

筋肉のバランスや体脂肪率など体の中身を数値化し、評価します。

静的立位姿勢

普段の姿勢を専門的な目線から評価します。

タイトネス評価

体の硬さを評価します。

動作評価

動きの中で出る不良動作を専門的な目線から評価します。

パーソナルストレッチ

トレーナーがあなたに合わせたストレッチをするリラクゼーションメニューです。

申込・問い合わせ

たいぶん

TEL.0256-36-0700

〒955-0083

三条市荒町2-1-3

FAX.0256-36-0701

<http://sanjotaibun.com>



三条市栄体育館

TEL.0256-45-1150

〒959-1153

新潟県三条市新堀2113番地

FAX.0256-45-1151

http://www.sanjotaikyo.jp/facility/sakae_gym.html



ビジョンよしだ

TEL.0256-93-6600

〒959-0251

新潟県燕市吉田本所153-1

FAX.0256-93-6626

<https://www.vision-yoshida.com/>

