

コース別 パーソナルトレーニング開講！

申し込み随時受付中！

1月はお試しキャンペーン50%OFF！

👉 お好みのコースをお選びいただけます 👉

コース	・筋力アップコース ・ダイエットコース	ベーシックコース	マスターコース
時間	30分	45分	60分
内容	フォームチェック+ トレーニングの順番	全般的	全般的
メニューお渡し	×	×	○
通常料金	1,500円	2,000円	2,500円
期間限定料金	750円	1,000円	1,250円

筋力アップコースまたはダイエットコースどちらかをお選びいただきます。

内容は、フォームチェックと効率の良いトレーニングの順番となります。

ベーシックコースは45分間の指導です。メニューのお渡しはありません。

マスターコースは60分間の指導です。メニューのお渡しがあります。

※トレーニングルームカードをお持ちの方のみご参加いただけます。

※事前予約制です。なるべくお早めにお申し込みください。

※パーソナルの時間外でトレーニング室を利用する場合は別途チケットが必要です。

詳しくは窓口までお問い合わせください。

担当者	・パーソナル指導人数 約50名
阪口	・指導内容 ストレッチ、腰痛予防、体幹指導
	・教室担当 肩腰スッキリ、リズム運動、 やさしいエアロビクス、ダンベルエクササイズ
	～趣味～ 野球観戦・ゴルフ
	～スポーツ歴～ ソフトボール・野球・バドミントン

大阪狭山市立総合体育館 ☎072-365-5250 開館時間 9:00～21:00