

パーソナルトレーニング

フィットネスプラン

Awareness（体組成計測） / 効果的な歩き方をマスター
各種トレーニングの組み合わせ
他の人と一緒にレッスンするのはどうも苦手、という方に最適
パーソナルトレーナーと一緒に、運動不足解消

■パーソナルトレーニング

	メンバー	ビジター
1回 1時間	¥6,000	¥7,000
回数券（4回券）	¥22,000	
有効期間2か月（ランニングスクール振替可） ☆継続特典 4回を1クールとし、3クール継続するごとに2000円ずつ段階的に割引（最大5段階10000円引き）		
体験レッスン（1.5時間）	¥8,000	

料金例

4月入会、回数券購入	¥22,000
5月、回数券購入	¥22,000
6月、回数券購入 3クール継続、次回から2000引き	¥22,000
7月、回数券購入	¥20,000
8月、回数券購入	¥20,000
9月、回数券購入 3クール継続、次回から2000引き	¥20,000
10月、回数券購入	¥18,000
11月、回数券購入	¥18,000
12月、回数券購入 3クール継続、次回から2000引き	¥18,000
⋮	⋮
⋮	⋮
⋮	⋮
回数券購入、最大値引き適用	¥12,000
※途中継続が途切れると、値引き率が1段階下がります。	

フィットネスレッスン例

- Awareness 少し勇気を出して、貴方の現在のカラダを知ることから始めましょう。
体組成計で体脂肪・筋肉量・骨量等を測定します。
- Warm-up ヨガの動作を取り入れた呼吸法で、その日のカラダの調子を感じ取りましょう。
- Resistance Training まず、脂肪が付きにくいカラダ造りに効く無酸素性運動から。
インナーマッスルを中心としたエクササイズを。
- Aerobics 次に、脂肪燃焼に効く有酸素性運動。シェイプアップ効果と同時に、ゆがみ解消等
カラダに効くウォーキングを習得しましょう。

E-mail mail@deportare-kaede.com TEL(FAX) 03-5844-6507

デポルターレ楓 <http://deportare-kaede.com>