

# おうちトレーニング サポート

何か一つでもあてはまったら、考えてみませんか？

- ・ 巣ごもり中、運動不足が心配
- ・ 外出はなんか不安
- ・ オンラインレッスンは苦手

デポルターレ楓の『おうちトレーニングサポート』は  
ご自宅に健康運動指導士の資格を持ったトレーナーが訪問して指導します。

パーソナルトレーニングをご自宅で気軽に始めませんか？

- ※メール等でカウンセリング後、スタートします。お気軽にお問い合わせください。
- ※マット1枚分（約たたみ一畳）のスペースがあればOK

1時間（2名様まで）	¥15,000
交通費別途 （デポルターレ楓からの距離）	
5k以内	¥1,000
10k以内	¥2,000
20k以内	¥3,000
30Kを超える方等ご不明な点をご連絡ください。	
以下の地域は交通費無料です。	
北区 滝野川一丁目、西ヶ原四丁目	
豊島区 西巣鴨四丁目、巣鴨五丁目	

2回目以降、事前入金のみ		
キャンセル規定		
当日 100%	前日 50%	1週間前 20%
延期対応 2回まで		

## ★2021/3～2023/3 特別対応

手指消毒

（トレーナー用）マット持参

トレーナーはマスク着用

※原則として公共交通機関を利用せず徒歩、自転車、自家用車で伺います。

※室内を換気しながらのレッスンにご協力ください。

おうちトレーニングサポート ショートコース

30分間（2名様まで）	¥7,500
-------------	--------

E-mail [mail@deportare-kaede.com](mailto:mail@deportare-kaede.com) TEL(FAX) 03-5844-6507

デポルターレ楓 <http://deportare-kaede.com>