

# パーソナルトレーニングで そのお悩み解決します!!

**Q** トレーニングしたことがないのですが…  
大丈夫でしょうか？

**A** 大丈夫です。スタッフがマンツーマンでサポートさせていただきます。パーソナルトレーニングは、トレーナーと1対1で行います。他の人を気にせず、自分のペースでトレーニングできるので、初心者の方でも安心です！無理なくできることから始めていきましょう！



**Q** 何度もダイエットに挑戦していますが、  
いつもリバウンドしてしまいます

**A** 食事だけのダイエットではきついですし、食事を元に戻せばすぐに体重は戻ってしまいます。トレーニングも合わせて行えば効果もアップ！筋肉量を増やして、リバウンドしにくい体を作りましょう！もちろん、メニュー作成や食事のアドバイスもさせていただきます。一緒に理想のカラダを目指しましょう！



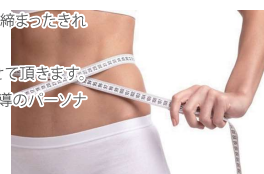
**Q** 膝が痛いのですが、病院では脚を鍛えなさいと言われました…  
何をすればいいのでしょうか？

**A** やみくもにやってもさらに悪化させてしまうかもしれません。いつ、どんな時、どの動きで痛くなるのか等、しっかりカウンセリングした上でお客様に合わせてメニューを作成します。その日の体調や改善具合によって修正を繰り返しながらトレーニングを進めていくのでご安心ください。



**Q** 私は女性ですが、  
筋トレをするとムキムキにならないか不安です

**A** ウェイトトレーニングをすることで引き締まったきれいな体を作ることができます。適切な重さや回数などアドバイスさせていただきます。きちんとやりたい方はマンツーマン指導のパーソナルトレーニングがおすすめです。



**Q** 長年トレーニングをしているのですが、  
効果がいまひとつ感じられません…

**A** 長期間同じメニューだと、体も慣れてしまい、効果が出にくくなります。また、一人でのトレーニングでは自分に甘えてしまうかも…フォームが崩れている可能性もあります。パーソナルトレーニングなら、トレーナーがつきっきりでサポートするの手が助けになります。トレーナーと二人三脚ならきっと効果が出るはず！



**Q** いろいろと忙しいので、トレーニングの時間が取れるか心配です。  
担当のトレーナーと時間が合わせられないかも…

**A** トレーナーとの時間調整不要！パーソナル会員は曜日、時間が固定です。トレーニング日が決まっているので、習い事感覚で続けられ、その他の予定も立てやすいはず！あなたのライフワークの中にトレーニングを取り入れてみましょう！



## パーソナルトレーニングとは？

専門のトレーナーがお客様の年齢や性別、病気の有無、目的などをカウンセリングし、最適なメニューを作成。その日の体や心の状態を考慮し、マンツーマンで行うお客様一人ひとりにジャストフィットするトレーニングのことです。



## パーソナルトレーニングのおすすめポイント！

マンツーマン指導だから、体調や改善具合に応じてこまめにメニューを修正できる！

無理なく効果的！

パーソナルトレーニングでは鍛えるばかりでなく、必要に応じてケアも受けられる！

疲労回復、柔軟性UP!

トレーニング内容をフィードバック！  
前回との比較や次回への提案を受けられる！

モチベーションUP!

## パーソナル会員募集中

曜日・時間・固定!

月額 **18,000円** (税別)

1回60分間のパーソナルトレーニング × 4回

限定12名様

## 会員様の声

疲れを放っておくと、怪我に繋がるということを身をもって知りました。日頃の体のケアの大切さを痛感しています。痛みを作る根本は歪んだ姿勢だそうです。正しい姿勢を手に入れるためパーソナルトレーニング、ケアを行っています。  
H.S様 50代女性

パーソナルトレーニングを始めて約8か月が経過します。以前に比べ、ずいぶん体のラインがスッキリしたと実感しています。自分ひとりではすぐに挫折してしまいますが、トレーナーの方と一緒に無理だと思ったところからプラス1回できちゃうんです！  
S.S様 40代女性

## 私たちが結果が出るまで責任サポート!



西トレーナー  
専門分野:ボディメイク



日高トレーナー  
専門分野:シニア



佐藤トレーナー  
専門分野:ダイエット



みなみトレーナー  
専門分野:アスリート



鈴木トレーナー  
専門分野:リハビリ

<保有資格>

健康運動指導士、健康運動実践指導者、JHCA-FC、SAQインストラクターレベル1、ひめトレインストラクター、社会福祉士