

# お得な会員 オプション

## PERSONAL TRAINING

### パーソナルトレーニング

ダイエット、体質改善、筋力アップ、運動機能向上など、様々なニーズに合わせて「成果」までを最短距離でご案内します。あなたのご要望をお聞かせ下さい。

2023年11月1日(水)~12月24日(日)

## 期間中パーソナル トレーニング予約

全コース

# 15% OFF

「効果」「成果」が  
生まれる  
パーソナルトレーニング

"Effect" and "result"  
to be born  
Personal training.

リライズフィットネスでは、あなたの目的やご希望に応じ、ダイエット、筋力アップ、運動機能向上、体質改善、ストレッチなど、すべて個別にトレーニング指導を行います。専門性の高い指導と経験を持つトレーナーがあなた専属のアドバイザーとなり、全面サポートいたします。



目的で  
選べる **3** 厳選  
コース >>> **60分** ¥6,600 ▶ ¥5,500 **30分** ¥3,300 ▶ ¥2,750

#### Type\_A パーソナルトレーニング Personal training

理想の身体を求めたい方にオススメ

目的例 ダイエット、筋力UP、ボディメイク

#### Type\_B パーソナルコンディショニング Personal conditioning

身体の調子を整えたい方にオススメ

目的例 パフォーマンスUP、姿勢改善、インナーマッスル強化

#### Type\_C パーソナルケア Personal care

日々の疲れを取りたい方にオススメ

目的例 首肩腰痛の改善、筋膜リリース、ストレッチ

## 期間で選べる 3コース

パーソナルトレーニングに加え、食事指導もお任せください。食事についての正しい知識、食習慣を身に付けることができます。ひとりじゃないから最後まで続けられる!

2ヶ月パーソナル **60分** 16回 ~~¥196,900~~ ▶ ¥167,200

3ヶ月パーソナル **60分** 24回 ~~¥279,800~~ ▶ ¥237,800

4ヶ月パーソナル **60分** 32回 ~~¥354,400~~ ▶ ¥301,200

食事指導  
付き

※その他目的でお悩みのお客様はお気軽にご相談ください。

04

無料トレーニングサポート  
Free - Training support

「意識が変われば人生が変わる!!」

## WORK OUT SUPPORT

無料

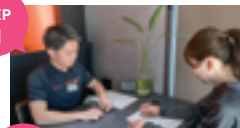
### トレーニングサポート

トレーニングサポートとは **?**

より効果的にマシンを利用したり、安全にトレーニングを続けるには基本が大切です。経験は問いませんのでどなたでもご利用いただけます。施設の使い方をはじめ、あなたのお悩みを解消します。

※個人に合わせたパーソナルトレーニングの内容とは大きく異なります。パーソナルトレーニングで行うようなフォームの修正や食事指導などの専門指導は行いません。ご質問内容によってはお答えしかねる場合がございます。予めご了承ください。

STEP  
01



#### カウンセリング

- ・トレーニングの目的確認
- ・既往歴の確認

STEP  
02



#### 実技 (ダイエット目的の一例)

- ・下半身のトレーニング4種目
- ・腹筋のトレーニング1種目
- ・有酸素運動の説明 (マシン、スタジオプログラム)

STEP  
03



#### フィードバック

STEP1と2の結果を踏まえ改善点や評価を伝え、今後ご自身だけで進めていく際のアドバイスをさせていただきます。

✓ まずは自分を  
知ることに  
安心、無料のサポート完備

### ご予約について

[受付時間: 10:00-19:00]

お電話またはフロントにてお申し込み下さい  
(1回60分:お1名様1回限り)

tel: 04-7007-4366