

D-ONE ^{ディーワン} パーソナルプログラム

始めました!!

「パーソナルトレーニング」とは? 個別指導

あなただけのプログラムを作成し、完全個別指導(マンツーマン)でトレーニングを実施していきます。自分に合ったトレーニングで無理なく運動を続けて行きましょう!

参加者募集中!! 月~金 9:00~18:00

●一般コース●



「筋力アップ」「ダイエット」など正しい運動方法を身につけて効果的なトレーニングを実施していきます。

●シルバーコース(65歳以上)●



「転倒予防」「姿勢改善」などあなたの体力に合わせて無理なくコツコツとトレーニングに取り組んでいきます。

●学生・キッズコース●



身体を動かすための基礎作りからスポーツ競技力向上まで、成長に合わせた運動やケガ予防のためのサポートも実施していきます。

●ペアコース(最大2人まで)●



親子、ご夫婦、お友達などひとりでは心配という方にオススメです。ともに励まし合いながらトレーニングを続けていきましょう。

利用料金(税込み価格)

完全予約制

流れ

- ・お申込み **無料**
- ↓
- ・カウンセリング
- ↓
- ・目標設定、運動メニュー作成
- ↓
- ・トレーニング開始
- ↓
- ・目標達成



〈基本料金〉

＼さらにお得!／

	1回 60分	4回	12回
一般	¥4,000	¥15,000	¥42,000
シルバー	¥3,000	¥11,000	¥30,000
学生 キッズ	¥2,000	¥7,000	¥18,000

30分コース、ペア割引などのプランもあります(全て税込み)

ご予約
お問い合わせ

今治第一病院 担当: 山崎花(健康運動指導士)

TEL: 080-9981-3292

Mail: d1.imabari@gmail.com

※出られない際は折り返しお電話します

