部位別パーソナルプログラム

SENトレ

1,500円でできる
マンツーマントレーニング

価格 1回 40分￥1,500(税込) ※施設利用料、ボディプランナー測定含む

選べる部位は「お腹」「下半身」「上半身」の3つ

「お腹」「下半身」「上半身」に分け、マシントレーニングから
自宅でできるトレーニングなどをご案内。
さらにボディプランナーで自身の身体をしっかり
確認できてとってもお得！
初めての方でもトレーニングがマンネリ化してしまった
方も安心、40分間スタッフがしっかりサポートします。

これからのトレーニングにこんなメリットが・・・

効果が上がる
結果が早く出せる

バリエーション
が増える
自信が持てる

当日のプログラムの流れ

①総合受付又はお電話☎で「SENトレ」をご希望とお伝えください
↓
②ご希望の日程とご希望の部位をお伝えください。
↓
③日程調整できましたらご予約完了となります。
↓
④当日総合受付にて料金をお支払いいただきトレーニングルームへチケットを
お出しください。
↓
⑤「SENトレ」前後のトレーニングルーム利用もできるので自主トレも可能

お申込・お問合せ　0566－63－6886

Private training

プライベートトレーニング

価格

1回45分の3回

￥6,000(税込)

※プライベートトレーニング時の利用料込

内容

・お客様の都合良い日程に合わせ、マンツーマンサポート
・担当制なので効率の良いトレーニングを最後までサポート
・トレーニング内容はお客様それぞれの希望に合わせて設定

こんな不安ありませんか？

・マシンの使い方、設定、自分にあった重さが分からない
・トレーニング方法に悩んでいる
・ひとりで通うのは不安

その不安・・私たちが解消いたします！

平田です
いつでも担当致します！
”楽しく続けられる”をお手伝いします！

加藤です
平日夜、休日担当致します。理想のカラダづくりをサポートします。トレーニングの事はなんでも聞いてくださ

白鳥です
平日夜、土曜夜　担当致します。
健康診断A判定目指しましょう！

濱島です
平日午前　担当致します！目標に向かって一緒に頑張りましょう。

平森です
いつでも担当致します！
一緒に”なりたいカラダ”目指しましょう！

トレーニングの流れ

お客様のご要望に沿ったトレーニングをご提供いたします。

正しいフォームをチェックしながらしっかりサポート

使う筋肉を意識させ効果の出せる方法をお伝えします

ご予約の流れ

①総合受付又はお電話☎で「プライベートトレーニング」をご希望とお伝えください。
↓
②初回の日程を調整させていただきますのでお客様のご都合の良いお時間をお聞かせください。
↓
③お客様と日程確認できましたらご予約完了となります。
※時間帯によって担当スタッフが決まります。
↓
④初回当日にご入金いただきます。※健康チェック表にご記入をお願いします。

担当スタッフがお待ちしております！一緒にトレーニングがんばりましょう！！

お申込・お問合せ　0566－63－6886

心地よいストレッチでカラダ快適

PARTNER STRETCH

パートナーストレッチ

日常生活で固まった筋肉を心地よく伸ばすことができるストレッチプログラムです。インストラクターがサポートすることで、1人ではのばすことが難しい筋肉を効果的に伸ばし、心身ともにリラックス感を味わえます。

価格

1回 30分(柔軟性チェック含む)
￥3,300(税込)

こんな方におすすめ！

■疲れがたまっている方　■運動不足の方
■ストレッチやり方が分からない方
■長時間のデスクワークやパソコン作業を行う方　など

私たちが実施いたします！

平田です。
柔軟性アップ・リラックスなど効果はいろいろ！特別な30分を体験してみてください。

平森です。
日頃の忙しさを忘れ、ストレッチで心身ともにリラックスしませんか？

当日のプログラムの流れ

①事前チェック　※ケガや健康に関する確認、当日の体調チェック、ウォーミングアップ
↓
②柔軟性チェック
↓
③ストレッチ　※13部位の全身ストレッチ
↓
④効果確認　※ストレッチ後の柔軟性の確認

担当スタッフがお待ちしております。
ご予約の際は「パートナーストレッチ希望」とお伝えください。

ウィングアリーナ刈谷総合受付　0566－63－6886