

パーソナルトレーニング

PERSONAL TRAINING

完全予約制



理想のカラダを目指すあなたを
全力でサポートします！

パーソナルトレーニングのメリット



引き締めたい



筋力をUPさせたい

といった様々な思いに、トレーニング有資格トレーナーがマンツーマンでお客様の目的・目標に合ったトレーニングを提供し、目標達成への道筋をより明確にすることが出来ます！



プラン・料金

ご利用時間 火～金…11:00～20:00 (最終開始時間 ベーシック…19:00、ショート…19:30)
土日祝…11:00～17:00 (最終開始時間 ベーシック…16:00、ショート…16:30)

プラン	詳細	料金 ※税込価格
ベーシックパーソナル (60分) ※初回のみ: カウンセリング15分+指導時間45分	・姿勢・動作分析 ・体成分分析 ・ストレッチ ・筋力トレーニング ・有酸素トレーニング ・姿勢改善 etc…	4,500円/1回
ショートパーソナル (30分)	・ワンポイントアドバイスや トレーニングフォームの修正・補助 プログラムの追加・指導	2,300円/1回

※完全予約制です。第1～第3希望日までお伺いいたします。ご予約は最短希望日の**2営業日前まで**となります。翌月分のご予約は20日以降に承ります。
 ※お支払いは利用当日に当クラブフロントにて現金もしくはクレジット(一括)でのお支払いとなります。
 ※会員外の方は施設利用料として別途550円(税込)をお支払いいただきます。
 ※キャンセルに関しましては**予約時間の1時間前まで**にご連絡ください。ご連絡がない場合は**キャンセル料(100%)**が発生いたしますのでご注意ください。
 ※医師による運動許可が必要となる場合は、事前に許可証の提出が必要となります。
 ※各プラン、ご利用時間の延長はできません。

National Training Center
J-VILLAGE Jヴィレッジ フィットネスクラブ

〒979-0513 福島県双葉郡檜葉町山田岡美シ森8 TEL.0240-23-7013

営業時間

平日(火～金)/10:00～21:00(最終入場 20:30)
 ※ジム・プール利用時間は20:45までとなります。

土日・祝日/10:00～17:30(最終入場 17:00)
 ※ジム・プール利用時間は17:15までとなります。

休館日

毎週 月曜 ※月曜が祝日の場合も休館となります。



電話でのご予約も
承っております

入会随時受付中