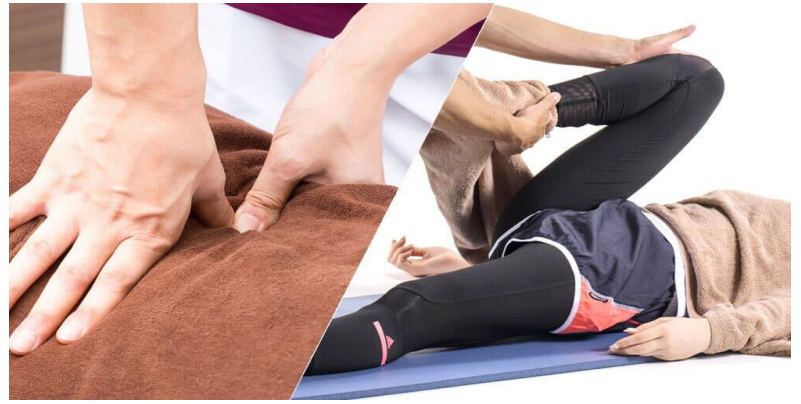


【スパーク伏見トレーニングプログラム】

“1on1”トレーニングプログラムってなに？

「1on1 (マンツーマン)」によりトレーニング～カラダのケアまでをトータルでサポート。
トレーニングメニューのご相談や、ダイエット・体づくり・膝痛や腰痛などの機能改善まで…
有資格者がご要望にかなう専門的なトレーニングプログラムでサポートいたします。



こんなカラダのお悩みありませんか？

- 腰や肩の痛みがツライ…
- ダイエットしたい！
- カラダの不調(痛みや柔軟性)を改善したい！
- 健康的なカラダを創りたい！
- 競技力や体力を向上したい！
- フルマラソンにチャレンジしたい！

などなど…

そんなアタタに!!

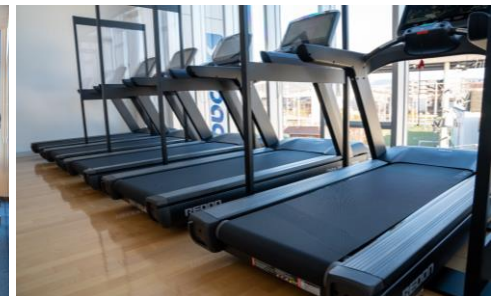
専任スタッフがアタタに合う「最適なプログラム」をご提供します!

トレーニングメニューのご提案

トレーニングサポート

カラダのケア(ストレッチ等)

食事や在宅メニューなど
日常生活のアドバイス



アタタの「カラダのお悩み」を“1on1”で解決してみませんか？

“1on1”トレーニングプログラムの申込方法について

担当スタッフ（資格）



もりむら こうへい
森村 浩平
健康運動指導士
NASM-PES

実施日時

(月)

15:00~16:00

20:00~21:00

(木)

15:00~16:00

(日)

16:00-17:00

受講料

【メンバー】 **¥3,500 / 60分**

【ビジター】 **¥6,000 / 60分**

※ビジター施設利用料込み

※価格は全て税込表記となります。

★申込方法★

◆申込方法について◆

- ▷ 予約申込専用サイト(下記参照)よりお申込みください。
- ▷ 毎月25日より翌月分のご予約が可能となります。
- ▷ 受講日当日フロントにて受講料のお支払いをお願いいたします。
- ▷ 申し込みは受講希望日の前営業日までとなります。(当日予約不可)

◆キャンセル料について◆

- ▷ 受講日の前営業日よりキャンセルの場合は、以下のキャンセル料を頂きます。

前営業日:50% / 当日:100%

◆予約申込サイトについて◆

- ▷ 予約申込専用サイト「AirReserve」よりお申込みください。(下記QR参照)
- ▷ 受講日・時間等お間違いのないようお気をつけください。



- ①ご希望の日時をスケジュールより選択してください。
※メニュー選択から「1on1トレーニング」を選択
- ②選択した内容を確認し、「予約する」を選択してください。
- ③必要事項を入力して、「確認へすすむ」を選択してください。
- ④予約内容を確認し「予約する」を選択してください。
- ⑤予約確認メールにて予約内容をご確認ください。

“1on1”があなたに最適な“フィットネスライフ”をプロデュースします！