

パーソナルトレーニング (有料オプション)

～パーソナルトレーナーは、自分に適した効果的なトレーニングをマンツーマンで指導します～

- ※申込方法と流れ
- ①ご希望のトレーナーに連絡して初回の日時を確定する。
 - ②初回到運動相談とパーソナルプランを確定する。
 - ③トレーニングプランの精算を受付で行う。
 - ④トレーニングセッションをスタートする。
 - ⑤継続または今後のトレーニングセッションを検討する。

name/連絡先	プロフィール	スケジュール	料 金
 千田 真司 senda@playlon.com 03-3374-3424	<芸能プロダクションjunction所属俳優・ダンサー> バレエ・ジャズ・ストリートなどのダンスメソッドを取り入れたオリジナルストレッチや自重トレーニングにより柔軟な筋肉づくりができます。フリーウエイトやウエイトマシンによる身体づくりもお任せください。ダンサーのようなしなやかでメリハリのあるボディラインをつくりまします。 http://ameblo.jp/sendashinji-dancer/	曜日・日時 ご相談 ください	60分 ¥6,480
 鈴木 香恵 syannfui@gmail.com 090-6475-0103	<ul style="list-style-type: none"> ・ミスベストボディモデル2015 ウーマズモデルクラスチャンピオン ・ミスベストボディモデル2016日本大会ファイナリスト 運動生理学、栄養学を学び、簡単でおいしく健康的な食事や栄養管理を行い、日々働き忙しい日常の隙間の時間を縫い合わせて行う筋トレ＝隙間トレーニングで、日常の意識改革でベストボディをつくりまします。食とトレーニング共に理想のカラダへと改善を目指すプライベートレッスンを担当まします。 http://kae-suzuki.01blog.net/	曜日・日時 ご相談 ください	60分 ¥6,480
 蛸名 有里 yuri_ebina@outlook.com 090-8561-5788	<ul style="list-style-type: none"> ・NESTA認定POLARハートレートパフォーマンスインストラクター ・アクトフィット社協会認定WALK&RUNトレーナー ・全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー ・日本コンディショニング協会認定アクトバンストレーナー ・タイ伝統医療協会/日本タイ古式マッサージ協会認定プロフェッショナル ・FitArc公認ランニングアセスメントインストラクター 	月曜日のみ ※時間は ご相談 ください	60分 ¥6,480
 村岡 将基 info@sportsgate.co.jp 03-3708-0069	<スポーツゲイト所属> ※TEL受付:月-金9:00-17:00 <ul style="list-style-type: none"> ・NASM-PES ナショナルアカデミースポーツオブメディスン認定パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト <ul style="list-style-type: none"> ・NSCA-CPT ナショナルストレングス&コンディショニング認定パーソナルトレーナー	曜日・日時 ご相談 ください	60分 ¥6,480
 平沢 隼一 hirasawa.trainer@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> ・ボディシェイプ/ボディメイク 美しく機能的に痩せる・引締めるなどの体づくりとボディラインづくりをお手伝いまします。 <ul style="list-style-type: none"> ・ボディケア/コンディショニング 肩こり・腰痛・姿勢の崩れを改善いたまします。 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ/PNFストレッチ 障害予防・パフォーマンスの改善・向上をお手伝いまします。	曜日・日時 ご相談 ください	60分 ¥7,560

※お気軽にお問合せください。

TEL : 03-3374-3424

e-mail : info@playlon.com

PLAYLON

(注)当日キャンセルは全額のご負担となります。

