

# トレーニングメニュー作成プログラム

1時間程度のマンツーマンプログラムです。  
初心者の方に最適なトレーニングメニューを作成します。

予 約 (トレーニング室受付にて)

既往症がある場合はお断りする場合がございます

ご希望の日、時間帯をお選びください。

各時間帯 1 名

- ① 10:00～11:00    ② 11:00～12:00  
③ 14:00～15:00    ④ 15:00～16:00

(行事等によりご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください)

当 日

1階券売機にて **トレーニング教室受講券 (1000円)**

をご購入の上、トレーニング室受付へお越しください。



トレーニング室にて

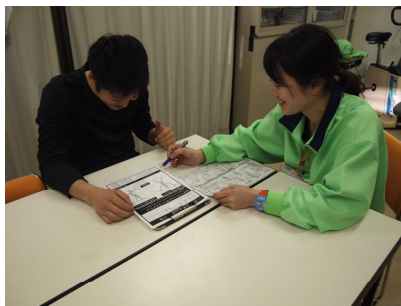
カウンセリング

①体成分測定

②下肢バランス筋力測定

メニュー作成

及び説明



あなたの運動の目的を  
お伝えください。

①



①筋肉量・体脂肪量・筋バランス  
などをチェックします。  
②体の機能性チェックを行います。

②



①、②を基に、メニューを  
作成します。  
トレーナーの指導のもと  
トレーニングしてみましょう。

トレーニングスタッフまで、お気軽にお声掛けください