

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をする場合がございます。

ご希望の日、時間帯をお知らせください。（次の時間の中で1時間）

10:00~12:00

14:00~16:00

（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（1,000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

②体の機能性チェックを行います。



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よう。

トレーニングスタッフまで、お気軽にお声掛けください