

ご要望に応じていよいよスタート！ パーソナルトレーニングのお知らせ

パーソナルトレーニングとは？

- ✓ 専属トレーナーがマンツーマンでお客様をサポート。普段よりも効果的にトレーニングができます。
- ✓ お客様の生活習慣や体型、目標を考慮したうえでトレーニングメニューを作成し指導いたします。
- ✓ 運動経験のない初心者の方からベテランの方まで、目的に応じてどなたでも実施可能です。

パーソナル・トレーナー

笠井 尚樹

◆レッスン料金

1時間 5,500円(税込)

◆レッスン内容 下記よりお選びください。組み合わせることも可能です！

① 機能改善トレーニング (60分)

- ・ 整形外科やリハビリに通っているけど、改善しない。
- ・ 将来、痛みが出ないように今から筋肉をつけておきたい。
- ・ 「腰痛・膝痛・肩痛」、「慢性痛」でお悩みの方は、ぜひ1度ご相談ください！

② シェイプアップトレーニング (60分)

- ・ 身体を引き締めたいけど、何をすれば良いかわからない。なかなか継続しない。そんな方におススメです。
 - ・ 太りにくく、痩せやすい身体づくりをして、効率よくトレーニングを行います。甘口～辛口まで、ご希望に応えます。
 - ・ 栄養相談・食事指導も可能です。
- 分子栄養学に基づいたカウンセリングをおこない不足しやすい栄養素をチェックします。(別途2,200円)

③ 歩き方、走り方チェック

- ・ いつまでも自分の力で歩き続けるための筋肉のトレーニングや、正しい歩き方をアドバイスします。
- ・ 1人1人、筋力や柔軟性をチェックして、それぞれに合ったトレーニング方法で指導いたします。

◆プロフィール 学生時代は陸上競技(200、400m)全国大会、国体出場。トレーニング指導歴17年。現在、複数のクラブでパーソナルトレーナーとして契約中。



パーソナル・トレーナー

青木 沙織

◆レッスン料金

1時間 7,500円(税込)

※軍手・グローブ・ミット等の無料レンタル付き

◆レッスン内容 下記よりお選びください。組み合わせることも可能です！

① 空手体験! (空手衣無料レンタル付き!)

- ・ 昔、空手をやりたかったけれど、習わせてもらえなかった…。
- ・ 空手道場に入会するのはイヤだけど、1・2回ならやってみたい。
- ・ 組手はできないけど、ミット打ち(パンチ・キック)だけやってみたい等

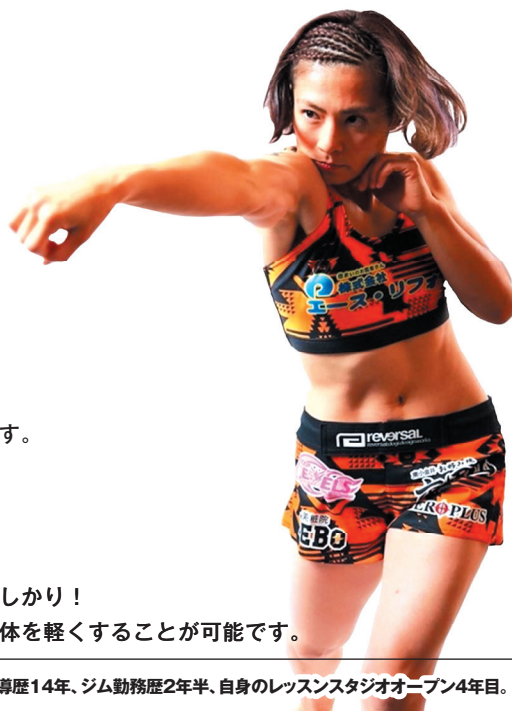
② ストレス発散! (燃焼系サブリ付き!)

- ・ 実際に物を叩く、蹴るということは、最大のストレス発散です！
- ・ 椅子に座ったままパンチを打ったり、壁や椅子を支えにキックをしたりします。
- ・ バランスボールに座り、ボクササイズ！など

③ 筋トレ&ストレッチ! (燃焼系サブリ付き!)

- ・ 筋肉は鍛えるだけでも伸ばすだけでもダメなのです！
- ・ かたーい筋肉が筋トレで刺激を与えるとよく動くようになり、また逆もしかり！
- ・ ライトコンディショニングでは、ご自身で身体のことを知っていただき、身体を軽くすることが可能です。

◆プロフィール 柔道歴8年初段、空手歴14年式段。長野県からの初めてのRIZIN出場を果たす。空手指導歴14年、ジム勤務歴2年半、自身のレッスンスタジオオープン4年目。



あなたに合った整体プランを提案 パーソナルコンディショニング

パーソナルコンディショニングとは？

- ✓ お身体の状態に合わせて整体やストレッチ、より動きの良くなるエクササイズをご提供します。
- ✓ 腰痛や肩痛対策など、身体の症状に合わせたコンディショニングや改善エクササイズも可能です。
- ✓ 活き活きとした身体づくりのお手伝いをいたします。

プラン一覧

整体またはパーソナルコンディショニングをお選びいただけます。
最初はお身体の状態をチェックしますので安心してご利用ください。

① 導入時チェック&メニュー（次回1回分のパーソナル付き）	33,000円（税込）
② パーソナルAコース60分（整体無し）	11,000円（税込）
③ パーソナルBコース60分（整体有り）	13,000円（税込）
④ グループプレスン60分（5名様より）	3,000円（税込）



N-fit Conditionings

スパ・サルーテ フロントにて受付中！ お気軽にご相談ください。



健康リゾート&フィットネス

スパ・サルーテ

〒380-0872 長野市南長野妻科98 うるおい館2階

☎026(237)4127

公式サイト▶



パーソナルトレーニングもスタート！ 詳細は表面をご覧ください。