

## HYBRID 有料プログラムのご案内

### ■ コンディショニング

【料金】 (税込表示)	3,300円/30分 *追加10分 1,100円
【内容】	経験豊富なトレーナーにより、トレーニング後のケアや柔軟性向上を目的にした、全身リラックスできるペアストレッチプログラムです。
【対象者】	トレーニングの疲れを効率よくほぐしたい方、リラックスしたい方、柔軟性を上げたい方、怪我を予防したい方、等

### ■ パーソナルトレーニング

【料金】 (税込表示)	3,300円/30分 6,600円/60分 9,900円/90分 *初回はカウンセリングも含めますので60分~でお願い致します。
【内容】	お客様の目的に合わせて、トレーニングをご案内致します。 希望者、必要な方は食事の指導も合わせて行います。
【対象者】	効率良くなりたい身体を目指したい方、健康な体を手に入れたい方、等
【人数】	マンツーマンまたはペア(ペアの場合1人1,100円引かせて頂きます。)

### ● お得なチケットについて \*全てのプログラムで利用可能です

【料金】 (税込表示)	30,000円券(1回分(30分)お得)	33,000円
	50,000円券(2回分(60分)お得)	55,000円
	100,000円券(5回分(150分)お得)	110,000円

\*ご購入は会員様のみとさせていただきます。

### ● システム

- ・本プログラムは、完全予約制です。フロントもしくはお電話にてご予約ください。
  - ・ご予約はお一人様2回までとさせていただきます。
  - ・トレーナーはご指名いただけます。今後、混雑状況によっては、指名料を頂く場合がございますので、予めご了承ください。
  - ・ご予約の変更やキャンセルは、前日までにフロントまたはお電話にてご連絡ください。(営業時間内をお願い致します。)  
当日の予約変更は、予約時間の30分前までにご連絡ください。
  - ※当日キャンセル及び、ご予約時間を30分前を過ぎての変更は、トレーニング料全額ご負担いただきますのでご注意ください。
  - ・チケットの有効期限は、購入日より1年間です。いかなる場合も返金は致しかねますので、予めご了承ください。
  - ・チケットの譲渡は致しかねます。
  - ・一般の方は、施設利用料として(ロッカー、ジャグジー使用料含む)1,100円(税込)頂きます。
- なお、プログラム実施時間以外のジムエリアの利用は致しかねます。

# パーソナルコンディショニング パーソナルトレーニング

ハイブリッドトレーナーによる、効果的にストレッチやトレーニングをしたい方へのプログラムです。

経験豊富なトレーナーによるマンツーマン指導により、**より質の高い身体作り**をサポートします。

## パーソナルコンディショニング



### こんな方にオススメ!

- 柔軟性が欲しい
- 動きやすい身体にしたい
- 姿勢を改善したい

## パーソナルトレーニング



### こんな方にオススメ!

- 筋肉を付けたい
- ダイエットしたい
- マシンの使い方を復習したい

## ◆料金◆

**30分 3,300円~**

**※完全予約制**

**※時間は応相談**

お得に購入できる  
回数チケット

チケット種類	料金(税込)
30,000円券※1回分(30分)お得	33,000円
50,000円券※2回分(60分)お得	55,000円
100,000円券※5回分(150分)お得	110,000円

詳細についてはお近くのスタッフまでお申し付けください