

あなたに合った運動プログラムを作成！！

パーソナル



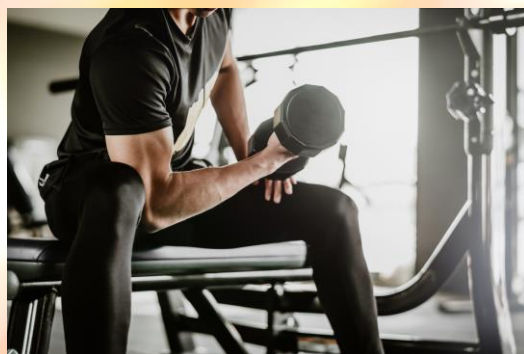
様々な要望に対応！

スタッフがマンツーマンで運動をサポート！！



こんな方におすすめ！

- ◆シェイプアップしたい
- ◆筋力をつけたい
- ◆運動不足解消したい
- ◆膝・腰など不調を良くしたい方



詳細

- 日時 申込みの際に調整（要事前申込）
（平日9：00～20：00の1時間程度）
- 場所 山北総合体育館 トレーニングルーム
- 対象 高校生以上
- 持ち物 飲み物・タオル・内履き など
動きやすい服装でご参加ください
- 申込方法 窓口での申込みか電話受付
※当日の申込みは対応できません

利用料	会 員	非会員
1回目	1,000円	1,500円
2回目以降	500円	800円

～パーソナルの流れ～

《1回目》
運動の目標設定
プログラムの作成

《2回目以降》（希望制）
プログラムの効果が出ているか確認
プログラムの修正を加えて効果を高める
※1回目から2回目の間に自主的に運動を続けてください。



NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

問い合わせ・申込みはこちら！

NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ
TEL 0254-77-2828
FAX 0254-77-3996

村上市府屋177-1（山北総合体育館内）
メール sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

ホームページ

