

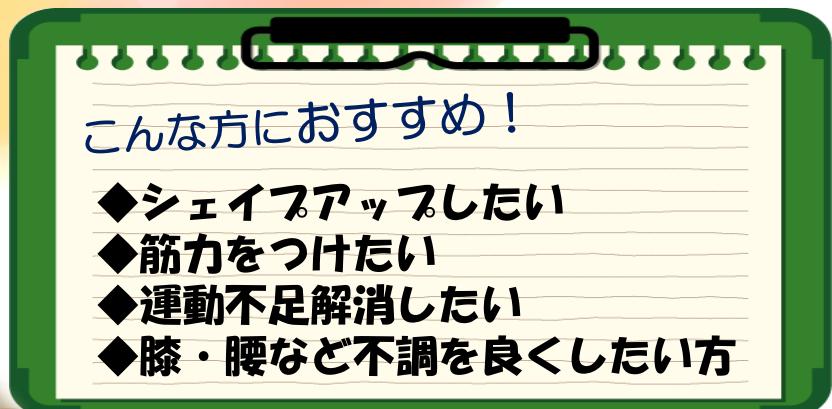
あなたに合った運動プログラムを作成！！

# 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！！



## 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



## ～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。

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

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**

ホームページ



**悠遊さんぽく**

NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

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