

変わりたい
その気持ちを
私たちが
サポートします！

# 3ヶ月で カラダ改善 パーソナルトレーニング

姿勢が整う

動きが変わる

毎日がもっと軽やかに

週1回. 60分のマンツーマン指導で
理想のカラダと、動けるカラダをつくる
3ヶ月集中プログラムです。

## 01 美尻・美脚コース




ヒップや脚のラインを整えたい方へ。下半身のトレーニングと身体の使い方を学び、美しく動けるカラダを目指します。

## 02 腰らく・姿勢コース




腰への負担が気になる方へ。姿勢や身体の動かし方を見直し、腰への負担を減らす身体の使い方を学びます。

## 03 美姿勢・ウォーキングコース




立ち姿や歩き方を美しくしたい方へ。姿勢・立ち方・歩き方を一から見直し、美しく機能的な歩き方の習得を目指します。

## 04 オーダーメイドコース




「どのコースが合うかわからない」という方も大丈夫です。お悩みや目標をお聞きし、一人ひとり合わせて内容をご提案します。

## 05 ボクシングミット打ちコース




ミット打ちでストレス発散しながら、全身を動かして引き締めを目指せます。

## 3ヶ月プログラム



週1回・60分の
バーソナルトレーニング
(月最大4回×3ヶ月)

＋

バーソナル受講日とは別に
施設を月4回ご利用いただけます。

「教えてもらう」だけでなく、学んだことをご自身でも実践。
3ヶ月を通して、身体の変化と正しい身体の使い方を身につけていきます。

3ヶ月後、
「自分のカラダがわかる」
自分へ。



### 料金

月額 **39,600円**(税込)

3ヶ月プラン 合計 118,800円 (税込)
※3ヶ月間のプログラムとなります。原則として途中解約はできません。
※3ヶ月終了後、ご希望の方は継続プランをご利用いただけます。

### まずは体験から！

初回バーソナル体験
**2,750 円** (税込)

お身体のお悩みや目標をお聞きし、現在の身体の状態を確認しながら、あなたに合ったトレーニングをご体験いただけます。

### 担当トレーナーが

お一人ひとりの身体や目標に合わせて、
3ヶ月間しっかりサポートします。

**078-708-7500**
お問い合わせ・ご予約は
お電話またはスタッフまでお気軽にどうぞ。

### 成果サポート保証

**3ヶ月で終わらせない。
目標の変化を実感するまでサポートします。**

3ヶ月のプログラムを継続して受講いただき、目標としていた身体の変化を、
十分に実感できなかった場合は、追加パーソナルレッスンを最大2回（60分×2回）無料でご提供いたします。
※適用には、所定の受講回数・自主トレーニングの実施・初回と最終回の身体評価などの条件があります。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



あなたの目標に
寄り添い
私たちがサポートします！

一歩 踏み出すと、
カラダはきっと変わる。

**KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水**

定休日
毎週木曜日