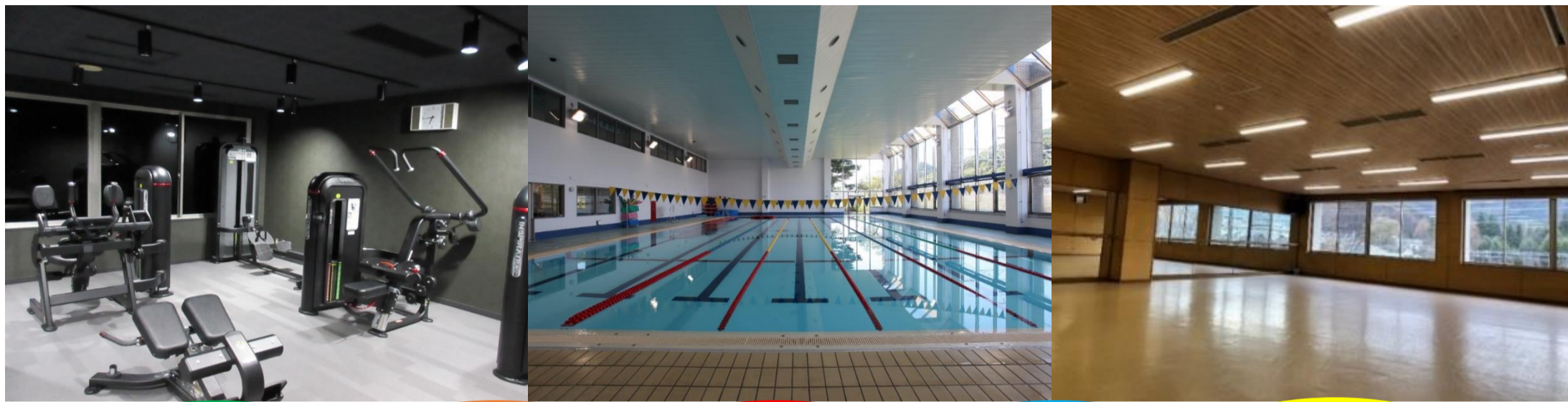


決意を応援！専門知識を持った指導員がご希望に沿ったレッスンを提供

# パーソナルレッスン



正しい運動方法が知りたい

ダイエットを成功させたい

バク転をやってみたい

泳げるようになりたい

ターンが速くなりたい

子どもから大人まで指導員と1対1のレッスンだから目標達成しやすい！

## パーソナルレッスン受講までの流れ



## 担当指導員紹介



**筒井**  
H. TSUTSUI

**所有資格**  
BFRTトレーニングトレーナー  
**担当**  
トレーニングジム



**古瀬**  
T. HURUSE

**所有資格**  
NSCA 認定パーソナルトレーナー  
健康運動実践指導者  
**担当**  
トレーニングジム、たいそう



**上條**  
M. KAMIJOU

**所有資格**  
水泳インストラクターAA級  
高齢者体力づくり支援士  
健康運動実践指導者  
**担当**  
水泳



**横沢**  
A. YOKOSAWA

**所有資格**  
高齢者体力づくり支援士  
健康運動指導士  
**担当**  
水泳

## パーソナルトレーニング概要

**対象**：子ども～大人  
**受講料**：6,600円(税込)  
**指導時間**：60分間  
**指導内容**：  
目的に合わせた筋力トレーニング、水泳、たいそう指導、その他指導員が指導できるもの

## 新型コロナウイルス対策



## 【申込方法】

ご希望の方は施設受付にて指導アンケート、受講申込書をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください。※カウンセリングのみも対応いたします。(無料)  
非会員の方は別途施設利用料が必要となります。  
※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます  
講習開始 3 日前から前日までは受講料の半額、講習開始日以降は受講料の全額

詳しくは受付にお問い合わせください



内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会

**ニルスイ 塩尻**

塩尻市大門1番町1-1

TEL.0263-54-3939  
www.tairyoku.or.jp



S-2203HF-0008