

決意を応援！専門知識を持つ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



今年こそ変わる！

こんなサービス
待っていました！

説明がわかり
やすかった！

前向きな気持ち
になった！

気になっていた
トレーニングができた！

効率の良い
トレーニングができる！

喜びの声続々！受講者も増えています！

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概要

対象：子ども～大人

受講料：7,200円/回(税込)

※会員登録されている方は、6,700円/回

指導時間：60分間/回

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

【前年度実績】

2022年4月より導入したパーソナルレッスンは、
20名を超える受講実施あり

【目的】ストレッチ、筋力トレーニング、機能改善、
水泳泳法習得、ダイエット、バク転 etc

パーソナルレッスン 受講までの流れ

受付にて申込

※希望日時、担当指導員等のご要望を
お伝えください

日程の決定

※担当指導員と日程や内容を調整します

受講料お支払い

※日程決定後にお支払いください

パーソナルレッスン 開始

詳しくは受付にお問い合わせください

担当指導員より一言



JSPO 水泳教師・ジュニアスポーツ指導員
指導員 百瀬



NSCA 認定パーソナルトレーナー
指導員 古瀬

力まかせに泳いでいませんか？
長く泳ぐには、ポイントがありま
す。フォーム、呼吸の仕方、クセ
などを分析し目標達成のための
サポートをいたします！お気軽
にご相談ください！

トレーニングする理由は様々。
ただその目的にあったトレーニ
ングができて自信はあり
ますか？パーソナルレッスンは
あなたに合ったトレーニング
をご提案いたします。

ここがポイント！

- ・ジムでのトレーニングだけでなく、水泳、体操も！
- ・大人だけでなく、子どもの受講が可能！
- ・指導歴が長い、専門知識のある指導員が担当！

□■ 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。ご希望の方は、受講前のご相談を承ります。
※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



内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会

ニルスポ 塩尻

塩尻市大門1番町1-1

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



S-2303NP-0059