

パーソナルトレーニング

一人、一人の目標、目的、身体状況(体組成・姿勢・柔軟性)に合わせて、個別にオリジナルプログラムを作成いたします。トレーニング室で、経験豊富な専任トレーナーが、完全マンツーマンの最適なサポートをいたしますので、無駄なく効率的に効果が得られます。

これから運動を始めようとする方、体力に自信のない方、関節に不安のある方、減量したい方、糖尿病などの予防をしたい方…ぜひどうぞ！



①15:10～16:10 担当
健康運動実践指導者
渡辺先生

開講時間

★1人(パーソナル)か2人(ペア)の時間帯は希望に応じます。

①(15:10～16:10) ②(17:30～18:30)

受講料★パーソナルトレーニング 1回 6,500円

★ペアトレーニング(2名) 1回 11,000円

開講日(指定月曜日)

4月/1・8、15、5月/13・20、6月/10・17、7月/1・8、

8月/5・19、9月/2・9、10月/7・21、11月/11・18、

12月/2・9・16、1月/20、2月/3・10・17、3月/3、

※原則、受講日の2週間前までにお申込みください。(予約制)

※室内専用の運動靴、トレーニングウェア、タオル、お茶等水分をお持ちください。



②17:30～18:30 担当
健康運動指導士
小笠原 陽子先生

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター



TEL982-2770 FAX982-2775 指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会