

パーソナルヘルスプラン

2023年4月
スタート



● 人生100年時代に向けた健康マネジメント ●

● 資格・経験豊富なトレーナーが長期的にサポートするパーソナルトレーニング ●

1 身体能力チェック



ご自身の身体能力（体重・体脂肪率・筋肉量・柔軟性など）をしっかりと確認することによって、目標が定まり、達成しやすくなります。

2 カウンセリング



運動や食生活などの生活習慣や、体質などは一人ひとり異なります。カウンセリングでは身体能力チェックの結果をもとに日常の運動や食事の状況をヒアリングし、目標に向けて継続できる専用のトレーニングメニュー、食事指導プランをご提案させていただきます。

3 トレーニング



筋肉をつけたい、いつまでも健康な身体を維持したい、膝や腰の痛みを改善したいなど、希望や不安に寄り添って専属トレーナーが指導させていただきます。「理想の身体」をトレーニングでつくしましょう。



チーフトレーナー
松井 健

・パーソナルスタジオ代表
・神戸大学 認知症予防
プログラム講師
(コグニケア運動)



トレーナー
山本真弘

・健康運動実践指導者
・はり師・きゅう師

他にも、資格保有の経験豊富なトレーナーが在籍しています。

パーソナルヘルスプラン 料金

10回 110,000 円 (消費税込)

※1回 50分 (11,000円) × 10回分の料金。

※1回無料券付き。

※ご予約は、担当トレーナーと相談の上お取りください。

※キャンセル・変更は、前日18時までとさせていただきます。

それ以降は、100%のキャンセル・変更料 (1回分) をいただきます。



帝国ホテル
大阪



エコマーク認定
帝国ホテル 大阪
No.22 503 005
Eco Mark certification
Imperial Hotel, Osaka



ミックス
紙

FSC FSC® C020220