



# Personal Gym NINE

## 通い放題プラン

いつでも何回でも好きな時に通うことができるコースです。  
マンツーマンで行うことにより初心者の方でも安心してトレーニングができます。  
また、短い時間で集中して行うことにより忙しい方でも運動を  
ライフスタイルに落とし込むことができます。

### ◆コース内容◆

- ・運動指導 希望や状態に合わせてトレーニングを30分行います。
- ・トリートメント 体の状態に合わせてマッサージやストレッチを行います。

### ◆料金◆

月額25,000円(税抜) 入会金 30,000円

### ◆オプション◆

オプション	金額(税抜)	
延長(20分)	3,000円	20分以上もございます。
トリートメント(20分)	3,000円	20分以上もございます。
食事カウンセリング(30分)	3,000円	単発で食事相談ができます。
栄養指導(1ヶ月)	15,000円	プログラム作成&メールサービス

### ◆プログラム◆

その日の希望に合わせてトレーニングを実施いたします。

- ◇ダイエット◇美脚◇ヒップアップ◇バルクアップ◇
- ◇健康維持◇健康診断数値改善◇高齢者向け◇産前産後◇
- ◇体力・筋力アップ◇アスリート◇ゴルフ◇テニス◇

組み合わせも可能です。小さな悩みもご相談ください。