



# Personal Gym NINE

## プラチナ50

結果を出すために最適なコースです。  
お客様の目標や状態に合わせてプログラムを作成し、  
トレーニング・栄養指導を行います。  
必要に応じてトリートメントやストレッチを実施いたします。  
※オプション(別途料金)でトリートメント(20分~)もごございます。

### ◆コース内容◆

- |          |                            |
|----------|----------------------------|
| ①運動指導    | 目的に合わせたトレーニングを50分間行います。    |
| ②栄養指導    | 食事プログラムを実施&アドバイスをいたします。    |
| ③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。 |
| ④記録アプリ利用 | 体重、エクササイズ内容の記録アプリがご利用できます。 |
| ⑤手ぶらでOK  | ウェア、タオル、水、シューズ(預かり)をご用意。   |

### ◆料金◆

基本週2回

入会金 30,000円

回数(期間目安)	金額(税抜)	
8回(1ヶ月)	90,000円	※継続時ご利用可。
16回(2ヶ月)	174,000円	
24回(3ヶ月)	252,000円	☞おすすめコース
32回(4ヶ月)	328,400円	
40回(5ヶ月)	402,000円	
48回(6ヶ月)	471,800円	☞長期間ご利用の方

### ◆プログラム◆

◇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。小さなお悩みもご相談ください。