

# Personal Training

パーソナルトレーニング

ダイエット!  
スリムになりたい方や  
ヒップアップ etc...

筋力アップ!  
低下・不足している  
筋群を強化!

競技能力アップ!  
競技能力をアップしたい  
と思う選手たち!

before



after



痩せたい・筋力をつけたい・競技能力を上げたいなど全てにおいて筋力トレーニングは欠かせません!!  
「トレーニングってしんどいから...」と不安がある方でも効率良くお客様 1人1人に合ったトレーニング内容をご指導致しますので、トレーニング経験がない方でもご安心下さい。  
男性・女性・スポーツ選手どんなん方でもお任せ下さい!

	1回券	4回券	9回券
料金(1回の料金)	¥2,500	¥9,000(¥2,250)	¥18,000(¥2,000)
パートナーストレッチ 10分	+¥300	+¥1,200	+¥2,700
メディセル 3分	+¥600	+¥2,400	+¥5,400

※9回券は食事日記活用などを含む完全サポートコースです。※料金は税別表記です。

トレーニングの楽しさや達成感をご一緒に味わってみませんか?

※ボディメイクするにあたって大事になってくる栄養面(食事の取り方 etc...)の  
ご相談やご指導も致しますので気になる方は遠慮なくお申しつけ下さい!



スポーツトレーナー 小西 雄也

2017年4月~2018年1月  
京都三菱社会人ラグビー ストレシングストレーナー

2018年3月~2019年3月  
フリーパーソナルトレーナー 大阪各地で活動

NSCA-CPT (全米認定パーソナルトレーナー)

- ・健康運動実践指導者
- ・日本赤十字社救急法救急員



どうぞお気軽にご来院ください。見学だけでもかまいません。

〒524-0101 滋賀県守山市今浜町 2620-5 ピエリ守山 2F 水春連絡口



077-599-5977

	月	火	水	木	金	土	日
10時~21時 (受付 20時迄)	○	○	○	○	○	○	○

\*ピエリ守山のお休みと同じです。

さつき

satsuki

鍼灸整骨院  
ピエリ守山院