

完全予約制



パーソナルレッスン

本気で痩せたい!

特別なレッスンをして欲しい!

健康診断の結果が・・・
何か始めたい!

みんなと一緒に
恥ずかしい・・・

～ お悩みや目的に応じてユースポ!のインストラクターがマンツーマンでお手伝いします!～

例えば・・・

ジムトレーニング指導

- ・トレーニングを始めたいけど、マシンの使い方が分からない。
- ・効果的なトレーニング方法を知りたい。
- ・特定の部分を引き締めたい。

マシンの使い方から、メニュー作成まで、ご要望にお応えします。

パーソナルストレッチ

- ・姿勢や歪みが気になる。
- ・腰痛・肩こりがもう限界・・・

身体のメンテナンスをしたい方へオススメです。

オリジナル運動メニュー作成

- ・シェイプアップしたい。
- ・メタボ対策に運動を始めたい。
- ・運動は苦手だけれど何か始めなくては…と思っている。

健康診断の結果を改善したい等、目的を達成するためのオリジナルの運動メニューを作成します。

●予約の流れ:

- ①ユースポ!窓口またはお電話にて、ご希望レッスン(または目的やお悩み)・ご希望日時をお知らせください。
- ②担当するインストラクターと日時の調整、レッスン内容等のご確認をさせていただき、予約完了となります。

●料金: 1時間 マンツーマン 5,000円 2名 8,000円 3名 10,000円

●注意事項・その他

*キャンセル規定

前日キャンセル: レッスン料の半額

当日キャンセル: レッスン料の全額

*教室参加中のケガについては、傷害保険に加入し対応しますが、自己負担が発生する場合があります。

お問合せ・ご予約先



総合型地域スポーツクラブ
NPO法人 ユースポ!

☎ 025-785-2123 ✉ info@youspo.net
HP: <http://www.youspo.net>



ユースポ!

検索