

# パーソナルトレーニング

こうのす としゆき

鴻巣 敏之

鴻巣トレーナー 料金	
30分	2,000円
60分	4,000円

我孫子市民体育館従事4年目  
ウルトラリセット・ダーツ・夜筋膜の指導を担当  
競技歴は野球など

〜〜〜 パーソナル内容 〜〜〜  
トレーニングメニューの作成・初動負荷指導・ダイエット  
筋膜リリース・コンディショニング・テーピングなど

おかもと ひろあき

岡本 博明

我孫子市民体育館従事1年目  
スポーツ業界25年敏腕インストラクター！  
2010年よりパーソナル指導を行い、  
個人パーソナルは4,000件以上の実績  
主に、コンディショニング(痛みやトラブルの改善)が得意です。

〜〜〜 パーソナル内容 〜〜〜  
トレーニングメニューの作成・ダイエット・ボディメイク  
コンディショニング・筋力調整など

パーソナル風景  
ペアストレッチ



岡本トレーナー 料金

30分	3,000円
60分	5,000円

予約方法

毎月末日に次月の予定表を提示します。窓口にてご確認の上お申し込みください。  
4名以上のグループで申し込む際は、60分コースでご対応致します。

## 団体・チーム・サークル等 トレーニング指導いたします！

学校部活動等を対象にチームパフォーマンスを高める指導を行います。  
各競技に合わせたトレーニング方法を指導いたしますのでトレーナーまでご相談ください。

団体料金 10名を超える場合は団体料金とさせていただきます。

メイン指導員	60分	15,000円	アシスタント	60分	7,000円
	120分	30,000円		120分	14,000円

※内容や人数によりアシスタントが必要な場合がございます。ご了承ください。

1人でトレーニング内容を決めるのは不安！  
運動効果を感じづらくメニューの作成をしてほしい！  
痛みがあり、緩和する方法が知りたい！  
競技力を向上させたい！  
骨格矯正をし、姿勢の改善などをしたいなど…皆様のご要望にお応えします！

筋トレ



骨格矯正

