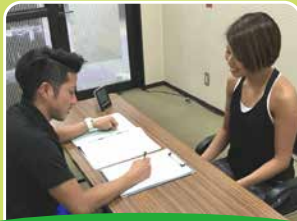


パーソナルトレーニング START!

リフレでも12月より「パーソナルトレーニング」をスタートさせていただきました。もう試された会員様もいらっしゃると思います。パーソナルトレーニングとはトレーナーが会員様と1ON1でトレーニングを行わせていただくものです。有料にはなるのですが、トレーナーがその時間つききりでご要望に合わせたトレーニング指導やアドバイスを致します。いままでトレーナーに指導をお願いしたいのに、他の会員様の指導中でなかなか声がかげづらかったりする面があったと思いますが、パーソナルトレーニングの予約をしていただければ、安心してトレーニングに集中することが出来ます。主な流れを掲載させていただきましたのでご参考にいただき、是非パーソナルトレーニングを試してみたいはいかがでしょうか。

受付



カウンセリング
プログラム設計



トレーニング指導

受付

正面フロントもしくはトレジムにてお申込下さい。(予約可)料金は30分1,000円が基本料金になり、10分の延長毎に100円追加になります(最長60分 1,300円)トレジムにて申し込んだ場合及び追加で延長した場合は、お帰りの際正面フロントにて料金をお支払いいただきます。



評価



※体組成計の測定は希望者のみ行います。

カウンセリング・プログラム設計

トレーニングを指導するにあたり、利用者の状態や(ご希望があれば、体の部位ごとの計測を行います)トレーニングの目的をトレーナーと話し合い指導方針を定め、プログラムを作成します。

トレーニング指導

トレーナーがプログラムを基に、マンツーマンでトレーニング指導を行います。安全第一に行い、個々に合った運動指導を提供します。利用者の意志を尊重して、科学的な根拠を踏まえ丁寧且つ分かりやすく指導していきます。

評価

一定期間の指導をおこなってから評価を行います。(ご希望があれば、体の部位ごとの計測を行います)評価を基にプログラムを見直してトレーニング指導を行っていきます。