

# 【完全予約制】 プラチナアワープログラム

「土曜の午後を活用しませんか？」

ご予約可能時間 : 土曜 12時～18時

(最終受付 17時)

\*ご予約時間内でご利用いただけます

入会料 : 3,240円

(入会金1,080円 手数料2,160円)

## 担当トレーナー

長野晃子(健康運動指導士)

トレーナー・インストラクター歴20年以上。大学で運動生理学を学ぶ傍ら、インストラクター業をスタート。これまで大手フィットネスクラブを始め自治体主催の運動プログラムや自身で立ち上げたトレーニング・ダンスクラブ等で幅広く活躍。現在も運動器具開発やプログラム監修など業界屈指の専門家として活動中。

ピラティス、ダンス、ヨガ、有酸素運動等得意分野は多岐に亘る。

役職:コンディショニングセンター37 チーフトレーナー

藤井詳也(健康運動実践指導者)

トレーナー歴7年。スポーツトレーナー専修学校を卒後、スポーツクラブでパーソナルトレーニングを中心に活動。空手道3段。

格闘技を組み合わせた有酸素運動やゴルフ、野球のための基礎トレーニングなど、ハードなトレーニングに定評。

現在は、当法人内の理学療法士とのカンファレンス(症例検討会)を主宰するなどして食欲に学び、ご利用者1人1人のためにトレーニングを超えた運動機能向上のためのプログラム作りに飽くなき挑戦を続けている。



# ご利用料金(税込)

|           | ①パーソナル  | ②グループ<br>パーソナル    | ③グループ<br>トレーニング |
|-----------|---------|-------------------|-----------------|
| ご利用<br>人数 | 1人      | 2人～10人<br>/1グループ  | 4人～10人<br>/1クラス |
| 30分       | 4,000円  | —                 | —               |
| 60分       | 7,000円  | 8,000円<br>/1グループ  | 1,500円<br>/1人   |
| 90分       | 10,000円 | 10,000円<br>/1グループ | 2,000円<br>/1人   |

## ①パーソナルトレーニング:

- ・カウンセリングを基にオリジナルプログラムを作成できます
- ・ピラティス、ヨガ、ダイエットなど、人気のコースを組み合わせた「あなたらしく自由に」トレーニングしたい方にお勧めです

## ②グループパーソナル:

- ・2人以上で催行可能
- ・グループのニーズに沿ったプログラムでトレーニングができます

## ③グループトレーニング:

- ・4人以上で催行可能
- ・リズムエクササイズ、ボクササイズなどのトレーニングができます



JR総武線「小岩駅」北口より徒歩8分  
「二羽の鳥」の看板が目印

## 【お問い合わせ・お申し込み】

〒133-0057 江戸川区西小岩1-16-6  
医療法人社団つむぎ会 守島医院 3F  
コンディショニングセンター37:MINNA  
HP: <http://www.morishima-iin.net>

TEL 03-3671-3711



開館時間: 月、火、木、金 9時～13時 14時～18時  
土(第4除く) 9時～18時  
休館日: 日曜、祝日、夏期・冬期休暇