

日本初！中・高年専門パーソナルトレーニングジム®

心身健康倶楽部

心身健康倶楽部とは・・・

中高年専門の

トレーナーと1対1で運動を行う パーソナル・トレーニング・ジムです。

1. お客様の健康状態をヒアリング・測定し、お一人お一人に合わせたメニューを作成します。
2. お客様の「なりたい理想の姿」をご相談させていただき、目標設定いたします。
3. 必要に応じ食事のアドバイスも差し上げますが、極端な糖質制限などは不要です。
4. 週に1回だけのトレーニングです。運動が苦手、辛い運動は嫌いという方に適しています。



著書：2017年11月30日発行 「はいはいエクササイズ」

テレビ出演：2018年7月30日 テレビ東京・BSジャパン 「なないろ日和！」

2018年3月26日 NHK「クイズリアル日本人！」

10月2日(火) イオン高槻店で体力を試しましょう。

健康の専門家である「パーソナル・トレーナー」に、
あなたの健康状態を相談することができます（参加費無料）

中高年歓迎!!

＜当日実施内容(予定)＞

- 健康セミナー開催
- 体力テスト・診断（簡単なテストです）
- 体力づくりの個別相談



個別相談を実施して頂いた方に、
体験パーソナル・トレーニングチケット（通常3,200円）を進呈します。

開催日時：2018年10月2日(火) 11:00～18:00

開催場所：イオン高槻店(菟之庄 3-47-2) 1F フードコート前の広場

参加費：無料（事前予約は不要です。当日お越しください。）

主催：心身健康倶楽部 高槻店

体験パーソナルトレーニング(60分)のメニュー

3,200円(税別)

1. カウンセリング

健康状態、食生活や日頃の運動の状況、お悩み事、ご要望などをお聞きします。



3. 評価・トレーニング

おからだのバランスや体力を測定し、お一人お一人に合ったトレーニングメニューを実施します。



2. 体組成計測定

脂肪量・内臓脂肪量・筋肉量基礎代謝など、おからだの中の状況を測定します。



4. ストレッチ

疲労した筋肉をしっかり伸ばして、おからだを柔らかくして頂きます。



体験パーソナルトレーニング実施後の「会員メニュー」

	ストレッチコース 30	ダイエットコース 60	筋力アップコース 60
パーソナルトレーニング 短期集中コース お一人様、いずれか1コース、1回限りとさせていただきます。	ストレッチのみ 30 分間で行うメニューです。	筋トレと食事アドバイスを実施する 60 分メニュー	特定部位の筋力アップを狙う 60 分メニュー
	30 分×8 回 28,000 円(税別)	60 分×8 回 44,800 円(税別)	60 分×8 回 44,800 円(税別)
パーソナルトレーニング 会員メニュー 会員様はジムの営業時間内、自由に施設をご利用頂けます。	パーソナル会員 30	パーソナル会員 60	パーソナル会員 90
	ストレッチと簡単な筋トレ中心のメニュー	総合的な体力の維持・増強を狙うメニュー	総合的な体力の維持・増強を狙うメニュー
	30 分×4 回 19,000 円 /月(税別)	60 分×4 回 31,000 円 /月(税別)	90 分×4 回 43,000 円 /月(税別)

ご来店の際は、事前にお電話でご予約をお願いします。

TEL: **072-668-3958** email: takatsuki@shinshinkenkou.com

心身健康倶楽部 高槻店

JR高槻駅 徒歩4分
阪急高槻市駅 徒歩6分

〒569-0804
大阪府高槻市紺屋町 9-35
アシダビル2F

ホームページ FaceBook もございます。
ぜひご覧ください。

