

# パーソナルトレーニング

お客様一人一人に合ったエクササイズを実施  
ご自身に合ったトレーニングを体験してみませんか？



## FMS

- FMS(Functional Movement Screen)...機能的な運動能力をスクリーニングすることで、お客様のからだの使い方を評価します。
- 評価の際は動画を撮影し、それをもとに修正すべき問題点を抽出します。

## CLIMB TR

- FMSの結果から、お客様に合ったトレーニングを選択します
- CLIMB TRを使うことで、ネット上でいつでも自分のトレーニングを確認できます。

## トレーニング

- トレーナーとのマンツーマンで細かな所まで指導します。
- スクリーニングからお客様に合ったトレーニングをご提案させていただきます。

実施時間 : 50 分

料金 : 入会費	10,000 円(税別)	家族が会員の場合 3,000 円引き
年会費	2,000 円(税別)	4 月更新
	※スポーツ保険料含む(年齢により異なります)	
月会費	1,000 円/月(税別)	グループレッスンとの併用は 500 円/月(税別)
評価料	5,000 円(税別)	ビジターメンバーの方はいただきません
トレーニング料	10,000 円/1 回(税別)	
入会時費用	<u>31,320 円</u>	

入会費+年会費+月会費(2ヵ月分)+評価料+トレーニング料

持ち物 : タオル、飲み物、室内シューズ、着替え

その他 : ロッカー、シャワーの利用は自由です。