

## 個別指導 マンツーマンであなたのトレーニングフォームの修正、指導を行います。

月会員

チケット会員

パーソナルトレーニング(30分) 2,150円  
 パーソナルトレーニング(50分) 3,550円

※マンツーマン指導となりますので事前のご予約が必要となります。  
 ※なお、ご予約時間に遅れないようにご準備ください。キャンセルの場合はご予約2時間前までにご連絡願います。

- 操体法を含む健康体操(スクワット→椅子トレ→ヒップリフト・レッグレイス)以外のトレーニングとトレーニングフォームの指導
- 体幹トレーニング(ランジ・プランク・プッシュアップなど)中級度のトレーニング
- マシン・フリーウエイト(バーベル・ダンベル)、ケーブルクロスオーバー
- バランスボール、アブローラー、TRXなど



ぜひスタッフまでお声かけください。

## グループ指導 職場の仲間やご家族・友人同士で仲良く体力維持・シェイプアップ。

1回  
800円  
(1名あたり)

1グループ  
3名以上  
(ジム内で)

- 高齢者向きグループ体操(操体法)・・・3名以上が対象です。
- みんなでやればわきあいあいと楽しく続けられ励ましながら出来ます。
- 仲間同士の交流でおしゃべりや食事会を楽しんでいます。
- 気持ちの良い汗がかけ身体が軽くなった、元気になった気がするなど、トレーニングの効果が現れ始める。
- トレーニング内容には、腰痛・膝痛・股関節痛予防にもなるストレッチをたっぷり行います。
- 個人個人が無理をせず、マイペースで行える指導で続けられ効果がみられます。



## 健康トレーニング教室のご案内

### 月曜日

ピットシルバー体操教室(テレビジム内)	9:00~10:00 11:00~12:00
申込先: 42-6695 (テレビひない)	毎週開催
生協 coop 操体サークル	13:30~14:30
申込先: 090-3642-0714 (工藤)	月2回

### 火曜日

大館樹海ドームシルバー体操教室	10:00~11:30
申込先: 42-2500 (樹海ドーム)	毎週開催
十二所公民館シルバー体操教室	14:30~15:30
申込先: 42-4397 (巻)	毎週開催

### 水曜日

大町八チ公プラザシルバー体操教室	11:00~12:00
申込先: 42-6695 (テレビひない)	毎週開催

### 木曜日

三の丸青少年ホームシルバー体操教室	13:15~14:15
申込先: 42-6695 (テレビひない)	毎週開催
サン・アビリティシルバー体操教室	10:30~11:30
申込先: 42-6566 (丸屋通子/中町30番)	月2回~3回

### 金曜日

ピットシルバー体操教室(テレビジム内)	9:00~10:00 11:00~12:00
申込先: 42-6695 (テレビひない)	毎週開催

### 土曜日

北地区コミュニティセンター主催体力アップ教室	10:00~11:30
申込先: 45-0515(北地区コミュニティセンター)	月2回

5名以上で新しい教室にも出向きます。