

自分の力で健康な生活を創りませんか？



笑顔が生まれる  
トレーニング♪

# 生涯現役！

生き生きトレーニング広場



トレーニングピットひない

WWW.torepi.jp

## 所在地・アクセス



## 営業案内

- 営業時間：AM.9:00～PM.9:00  
土曜・祝日はPM.6:00まで
- 定休日：毎週日曜日

- 筋力トレーニング、ロコモ・メタボ対策、膝痛・腰痛・肩こり、ダイエット・シェイプアップ
- シルバー健康体操（操体法）教室 随時実施
- パーソナルトレーニング指導（マンツーマン指導・児童・生徒・アスリート）

## お申込みの流れ



お気軽にご相談下さい

**トレピ ひない** ☎ 0186-42-6695  
Mobale Phone 090-5239-2242

シルバー向けトレーニング/筋力トレーニング/健康体操(操体法)/ロコモ・メタボ対策

トレーニングピットひない

〒017-0046 秋田県大館市清水町4-4-34 ぼかぼか温泉敷地内

## トレーニングピットひない代表 小畑 隆彦



- 大学時代より、ボディビルを開始する
- 健康体力研究所正式社員第1号
- 日本ボディビル・フィットネス連盟公認指導員 認定審査員
- 日本体育施設協会公認 ウェイトサーキットトレーニング指導士
- NSCA JAPAN正式会員(永年会員表彰受賞)
- 秋田県ボディビル・フィットネス連盟副理事長

身体に柔軟性を付けたい、もう少し筋肉を付けたい、本格的なトレーニングで筋力をもっと上げたいなど、それぞれの目的や目標に合わせた最短プログラムを目指し、正しいトレーニングの指導を行っております！また、年齢、身体的特徴や特有の問題も考慮し、しっかりと理解したうえでご提案をいたしますので、ご高齢の方でも安心してトレーニングを行なっていただけます。

## トレーナー 小野 千秋



- NSCA(全米ストレンクス&コンディショニング協会)認定パーソナルトレーナー
- Fit Arc認定 ランニングアセスメント
- 日本母子健康運動協会認定 産後エクササイズインストラクター
- FTP JAPAN認定 ベーシックマットピラティスインストラクター
- 整体師

## 月会員メニュー

会員種別	入会金	月会費
一般会員	6,000円	6,000円
学生会員(小学生～大学生)	5,000円	5,000円
家族会員(2名)	9,000円	8,000円
リハビリ会員(週1回のご利用)	10,000円	10,000円
法人会員(4名以上、1名あたり)	4,000円	4,000円

※冬期間11月～3月は暖房費800円をご協力いただいております。

## チケット会員

5枚セット綴り(有効期限3カ月)	4,000円 ※他に入会金有り
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

## ビジター向け施設ご利用

1時間	1,080円
-----	--------

※全て税込価格です。