

シェアトレ

パーソナルトレーナーの時間をシェアして
お得にトレーニング！！

パーソナルトレーニングを受けたい！
でも、もう少し安く受けたい！

そんな思いを実現したのがシェアトレです！！

FASTGYM24会員様限定

非会員価格 ~~3,000円~~ (税別) / 45分

2,550円 (税別) / 45分

※参考 通常パーソナルトレーニング6,000円～(税別)/45分

決済時に下記専用コードをご利用下さい

FG240038

**15%
OFF**

※このコードはFASTGYM24会員様のみ利用可能です。
確認を取らせて頂くこともございますのでご了承ください。
※何度でも、繰り返しお申込みご利用頂けます。
※他のコースでの使用は出来ません。

ご予約方法の詳細は裏面もしくは、マイトレーナーズまでお問合せ下さい。
お問合せ➡ ☎ 03-5404-4531 ✉ info@mytrainers.jp

通常のパーソナルトレーニングとの違い

通常のパーソナルトレーニング

1時間みっちり隣にトレーナーがついて指導してくれます。
マンツーマンでじっくり見て欲しい方はコチラ！

シェアトレ

参加者がそれぞれの場所で、トレーナーが指示した内容のトレーニングを行い、トレーナーが巡回してポイントやアドバイスしてくれます！
シェアすることで通常より安く受けることができます。

こんな人にオススメ！



CASE
1

メニューとフォームだけ見て欲しい



CASE
2

友達や夫婦で同じ時間で受けたい



CASE
3

効果的なトレーニング方法を覚えたい

祖師ヶ谷大蔵店 スケジュール

担当トレーナー



鈴木 明博

資格・経歴

- ・NSCA-CPT(全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー)
- ・赤十字ベシックライフサポーター

現役のウェイトリフター。
正しいフォームで効率的に引き締まったカラダをつくります！
筋肉をつけ、無駄な脂肪を落とし、さらに柔軟性を獲得。動ける引き締まった身体が手に入る。初心者の方こそ大歓迎です！



3月6日(火)

3月13日(火)

3月20日(火)

3月27日(火)

13:00-17:00 ※詳細時間は別紙または、サイトをご確認お願い致します。

担当トレーナー



満山 翔

資格

- ・NSCA-CSCS
- ・NESTA-PFT

初心者向け！日常生活で力が無意識に入っているのと疲れやすくなります。また、トレーニングをするときにうまく力が抜けないと、その動作に関係のない筋肉に力が入ります。まずはトレーニングするための土台作りをお手伝いします！



3月2日(金)

3月9日(金)

3月16日(金)

3月23日(金)

3月30日(金)

3月3日(土)

3月10日(土)

3月17日(土)

3月18日(土)

3月31日(土)

13:00-18:00 ※詳細時間は別紙または、サイトをご確認お願い致します。

※トレーニング開始の5分前にはストレッチスペースで各自ストレッチを行っておいてください。トレーナーが時間になったら声掛け致します。

予約は
コチラ

上記QRコードを
スキャン

コースを選び、
カレンダーから
希望日時を選んでください

ジム選択
→FG24
祖師ヶ谷大蔵
店を選択

確認ページ
にて決済へ

カード情報を
記入後、確定

予約
完了

※予約後メッセージ機能で、細かなスタート時間をお伝えさせていただきます。

火曜日

3月6日(火)	3月13日(火)	3月20日(火)	3月27日(火)
13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45
13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00
13:45-14:30	13:45-14:30	13:45-14:30	13:45-14:30
14:00-14:45	14:00-14:45	14:00-14:45	14:00-14:45
15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00
15:30-16:15	15:30-16:15	15:30-16:15	15:30-16:15
16:00-16:45	16:00-16:45	16:00-16:45	16:00-16:45
16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00

金曜日

3月2日(金)	3月9日(金)	3月16日(金)	3月23日(金)	3月30日(金)
13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45
13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00
13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15
15:00-15:45	15:00-15:45	15:00-15:45	15:00-15:45	15:00-15:45
15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00
15:30-16:15	15:30-16:15	15:30-16:15	15:30-16:15	15:30-16:15
16:45-17:30	16:45-17:30	16:45-17:30	16:45-17:30	16:45-17:30
17:00-17:45	17:00-17:45	17:00-17:45	17:00-17:45	17:00-17:45
17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00

土曜日

3月3日(土)	3月10日(土)	3月17日(土)	3月24日(土)	3月31日(土)
13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45
13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00
13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15	13:30-14:15
14:30-15:15	14:30-15:15	14:30-15:15	14:30-15:15	14:30-15:15
14:45-15:30	14:45-15:30	14:45-15:30	14:45-15:30	14:45-15:30
15:00-15:45	15:00-15:45	15:00-15:45	15:00-15:45	15:00-15:45
16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00	16:15-17:00
16:30-17:15	16:30-17:15	16:30-17:15	16:30-17:15	16:30-17:15
16:45-17:30	16:45-17:30	16:45-17:30	16:45-17:30	16:45-17:30