

SET

ジムが初めてでも
安心安全に運動スタート!

ファストジム24
おすすめ!

PERSONAL TRAINING

パーソナルトレーニング

それぞれのお悩みや目的、理想の姿、
ライフスタイルなどに合わせて、
完全オーダーメイドでマンツーマンプランニング!
運動効果を最大限に導き出すことができます。
目標が明確な方だけではなく、ジムが初めての方、
運動が久しぶりの方にこそオススメしたいサービスです。
ぜひこの機会に「あなただけのトレーニング」
受けてみませんか?

受講までの流れ

1 お問い合わせ

裏面よりご希望のサービス提供先を選びます。お電話、メール等での問い合わせも承っておりますので、お気軽にご相談下さい。

2 日時・場所・トレーナーの選択・決定

サービス内容、価格等にご納得頂ければ、受講日時、場所、トレーナーを決定します。

3 ご入金

クレジットカード決済、銀行振込等で事前決済できるため、セッション当日の店頭支払はありません。決済方法の詳細は各サービス提供先にお問い合わせ下さい。



4 来館・受講

指定した店舗までトレーナーが来てくれます。決済は完了していますので、当日店舗で待ち合わせて早速トレーニングスタート!

カウンセリング

メニュー作成

トレーニングスタート!



パーソナルトレーニングの魅力・詳細は裏面をご覧ください ▶▶▶

パーソナルトレーナーが、あなたの目指すゴールに最短でたどり着くためのプランをご提案&サポートいたします。

こんな方に
オススメです!

1

運動が初めて、久しぶりの方

ジムが初めてでどんなことから始めたらいいかわからない。目標が曖昧で一緒に決めていきたい。

2

運動に慣れた方、目標が明確な方

- ・トレーニングの効果を上げたい、またはメニューを見直したい。
- ・肩こり、腰痛、膝痛改善やリハビリトレーニングをしたい。
- ・旅行や結婚式などのイベントまでに短期集中で結果を出したい。

目的に合わせたメニューをお選びいただき、さらにカスタマイズしたトレーニングメニューを作成いたします。



ビギナーコース

運動が初めて、久しぶりという方で何から始めたらいいかわからないという時に。まずはお試し価格で体験から!



シェイプアップ

より引き締まったカラダに! ダイエット、サイズダウン、部分引き締め、女性らしいボディメイクにも!



バルクアップ

大きく、格好良いカラダに! 胸・背中・腕・腹筋など筋肥大を目指す方へ!



体力アップ

運動不足! より健康に年齢を重ねていくため。今よりも疲れにくく、若々しいカラダへ!



あなたの目的に合わせて、パーソナルトレーナーがしっかりサポート!

カウンセリング

パーソナルトレーナーとトレーニングメニューを決定します。

トレーニング

あなただけのプランにそってトレーナーと一緒にトレーニング。

アフターフォロー

1人でも効果的なトレーニングができるようにトレーナーが丁寧にアドバイス。

トレーニングの効果がでてきたら次の目標を決めてトレーナーと新しいプランを立てましょう!



MY TRAINERS

マイトレーナーズ

- ① 時間がない方でも、外出先でも、スマホ一つで申込できてラクラクです!
- ② 受講者の生のクチコミを参考に、トレーナーを指名できるため、自分に合うトレーナーを選べます!

くわしくはこちらをご覧ください



料金・
支払い方法

初回お試し価格

※一部未実施トレーナーあり

60分

3,500円(税抜) [支払い方法: クレジット決済]
3,850円(税込)

お問い合わせ

TEL: 03-6869-3107
(平日10:00~19:00)

メール: info@mytr.jp
メールアドレスを読み込む▶



担当可能エリア

全国