

# あなたのなりたいを叶える パーソナルトレーニング

## パーソナルトレーニングとは？



トレーナーとお客様が1対1で行うトレーニングの個別指導です。お客様の要望にあわせてトレーナーが対応いたしますので、トレーニングの効果を実感しやすい特徴があります。目標を達成したい、トレーニングが苦手でやり方が分からない、体調面に不安がある方はぜひご利用ください。

また、当施設は臼井循環器呼吸器内科に併設しており、生活習慣病の予防や改善、体調面で不安がある方も医師と相談しながら健康増進を進められるメリットがあります。

## こんな方におすすめ

以下のような、目的や目標をお持ちの方はぜひご利用ください

トレーニング初心者



パフォーマンスアップ



生活習慣病の予防や改善



肩こりや膝・腰痛などの  
予防や改善



# パーソナルトレーニングで 健康で動ける体 を手に入れる



## レギュラー (60分)

自分のペースやコンディションに合わせてトレーニングをすすめたい

**3,000円** (税込) ~

## ビギナー (30分)

初心者なのでお手軽に試してみたい  
ストレッチやマッサージを利用したい

**1,500円** (税込) ~

トレーニング効果を実感して頂くためにも、まずはお気軽にご相談ください

※トレーナーによって料金が変わります。詳しくはお問合せ下さい。

我妻 6,000円 狩野:4,000円 長朶:3,000円 ※30分コースはそれぞれ半額の料金になります

# メディフィットクラブうすい パーソナルトレーニング 料金 (会員・ビジター共通)

60分 3,000円~/回 30分 1,500円~/回

## メディフィットクラブうすい トレーナー



名前

長朶 俊哉 (ながた としや)

出身地

葛巻町

トレーナー歴

13年

- ・スポーツ競技歴：野球10年
- ・得意な指導：筋力アップ
- ・指導料金：60分 3,000円、30分 1,500円



名前

狩野 桂子 (かの けいこ)

出身地

紫波町

トレーナー歴

16年

- ・アスレティックトレーナー (ATC, JSPO-AT)
- ・スポーツ歴：マラソン、バドミントン
- ・得意な指導：ヨガ、自重系トレーニング、ダイエット
- ・指導料金：60分 4,000円、30分 2,000円



名前

我妻 直久 (あがつま なおひさ)

出身地

一戸町

トレーナー歴

30年

- ・スポーツ歴：体操
- ・パーソナルトレーニング対応
- ・指導料金：60分 6,000円 30分 3,000円

## 契約トレーナー (※トレーニング料金は異なります)



名前

中軽米 敬太 (なかかるまい けいた)

出身地

盛岡市

トレーナー歴

13年

- ・BBFIT代表 パーソナルトレーナー
- ・アスレティックトレーナー (JSPO-AT)
- ・詳しくはお問合せ下さい