

# パーソナルトレーニングのご案内



お客様が理想の身体に近づくため、たくまシーマックスではパーソナルトレーニングをご提案しています。認定パーソナルトレーナーが、お客様の目的に合わせたトレーニングをご提案しながらマンツーマンでトレーニング・食事の指導を行います。

## ■こんな方におすすめ！



●ダイエット・減量



●生活習慣病の  
予防・改善



●肩こり・腰痛・  
関節痛の予防・改善



●スポーツ  
パフォーマンスの向上



●ボディメイク

## 料金表

お客様のご都合に合わせてお選びいただけます。

30分

3,300円(税込)

45分

4,950円(税込)

60分

6,600円(税込)

少人数グループ制のセミパーソナルトレーニングも可能です！

2名／60分

11,000円(税込)

3名／60分

13,200円(税込)

※こちらの金額はそれぞれ、2名様3名様分の料金です。

※ご予約、お問合せはお気軽にトレーナー、スタッフにお声かけください。

※料金はセッション当日実施前にフロントにてお支払いください。