



ようこそ!!

秋田テルサのパーソナルトレーニングへ

運動をしたいんだけど、運動の仕方が良く分からない…。
自己流でやってきたが、イマイチ効果がでない…。

もっと効率よくおこないたい… 等、

運動(トレーニング)にお悩みをお持ちの方、

秋田テルサのパーソナルトレーニング

に参加してみませんか!?

秋田テルサのパーソナルトレーニングは、さまざまなコース(プログラム)からお客様のご要望に添ったメニューを提供し、時間内、フルにマツーマンで楽しくお客様にご指導いたします。





各種プログラム



1・成人病予防改善(高血圧・糖尿・メタボ・高脂血症等)

5回コースでは、それぞれの症状に合わせたプログラムを提供し、予防改善していきます。

各1回コース・5回コースあり

2・健康維持増進



5回コースでは、筋力や筋持久力をメインに各自のレベルに合わせて養っていきます。

各1回コース・5回コースあり

3・減量(ウエイトダウン)



5回コースでは、リバウンドがおきないように太りにくい体作りをおこないながら徐々にウエイトをダウンしていきます。目指すは健康的なダイエット!!

各1回コース・5回コースあり

4・マッスル(筋力・筋持久力アップ)

5回コースでは、自身の持っている使われていない筋肉にしっかりと刺激を与え、減らすことなく、今ある筋肉を維持させながら増進につなげていきます。(日常生活と競技力向上に重点をおいた筋力・筋持久力アップあり)

各1回コース・5回コースあり

5・パートナーストレッチ

肩こり・腰痛等でお悩みの方や、日常生活や競技等における疲労回復におすすめです!!

1回コースのみ

6・四十肩・五十肩予防改善フィットネス

肩が痛い、腕が上がらない…等に効果的な運動をおこない、痛みや悩みをスッキリ解消!!

5回コースのみ

7・腰痛予防改善フィットネス

腰部周辺にある、外と内の筋肉の強化と柔軟性をつけていくことにより、
予防・改善につなげていきます!!

(主に筋肉が硬くなることが原因でおこる、腰痛等を対象としています)

5回コースのみ

ここからは、競技スポーツのための動作改善プログラム!!

競技スポーツをおこなっている方が対象となります!!

各種スポーツパフォーマンスをどんどんあげていける体を作っていきます!!

1・スポーツ力向上のための体作り

5回コースのみ



2・瞬発力向上のための基礎トレーニング

5回コースのみ



3・敏捷性向上のための基礎トレーニング

5回コースのみ





各コースについて



1回コース



秋田テルサトレニングルームで、次回から1人でもトレーニングが行えるよう、トレーニングマシンの使い方(初心者のみ)から、お客様の目的に合わせたトレーニング方法やテクニック等をアドバイスいたします。

運動を始めたいんだけどやり方が分からない…、自己流でやってきたがいまいち効果がでない…、一度指導してもらい、次から自身でおこなっていききたい…というお客様へお勧めいたします。

※ トレーニングメニュー等の作成はいたしません。



5回コース



簡単な調査票や問診等をおこない、お客様の目的と体力レベルに合わせてトレーナーが考えた **オリジナルのトレーニングメニュー**を提供いたします。運動効果を出していきたい方へお勧め致します。



料金について



◆1回コース

1人1回で通常 3,000円 → 2,000円!!

◆5回コース

1人5回で通常 15,000円 → 9,000円!!

◆パートナーストレッチ

1人1回で通常 2,000円 → 1,000円!!

- ※ 各5回コースのご受講期間は、最長2ヶ月以内とさせていただきます。
- ※ 5回コースご予約後の日程変更につきましては、他のお客様のご予約の関係上、1サイクル(5回)で、3回までとさせていただきますので、ご協力宜しくお願いいたします。
- ※ 1回コースでのトレーニング時間は、内容等により変更となる場合があります。
- ※ パートナーストレッチの時間は、約60分程度となります。

