



## ご利用ガイド&サービス案内 (2025 改訂版)

予約・連絡は LINE 公式アカウント が最もスムーズです。



### 1. パーソナルトレーニングのご利用

- チケット：10 回チケット／有効期限＝初回利用から 1 年。購入者ご本人のみ有効。

途中返金の際は、利用分を単回料金で再計算し **事務手数料 2,000 円** を差し引いてご返金します。

- 入館：開始 10 分前から入館可。前の時間に他のお客様がいらっしゃる場合は、入れ替わりの入館になります。
- 着替えロッカー：運動前後でご利用になれます。
- 会員証：ご本人のみ有効。年 1 回更新 1,000 円（税込）／紛失再発行 500 円（税込）。

### 2. 自宅トレーニングの学習は「オンライン講座」を推奨

- Udemy オンライン講座（スマホでパソコンでいつでもできる）

肩のストレッチ

- 【肩のストレッチマスターコース】7,000 円
- 【自宅でできるストレッチ&トレーニングの基礎】13,800 円



- 自宅でも質の高い運動を安心して続けられます。肩のストレッチ

ストレッチ&トレーニング

2,000 円、ストレッチ&トレーニング 3,000 円で購入できるクー

ポンがありますので、希望者はお知らせください。



- 用紙での「自宅でできる簡易メニュー作成」もごございます。プレミアムメンバー

2,500 円、メンバー3,000 円税込。

### 3. 当パーソナルジムの運動サービス各種

---

- 少人数グループレッスン（定員 3～4 名）基礎から安心して学べる

グループレッスン

45 分：基礎トレーニング／30 分：肩・脚ストレッチ特化。アニマルフロー。



- タイ古式マッサージ

トレーニングとの相乗効果で可動域・回復をサポート。

タイ古式

- キネシオテーピング

関節の不調に役立つキネシオテーピング施術します。初回無料。2 回目以降はテープ



実費（4m ロール 1,980 円税込）。

### 4. キャンセル規定

---

- 前日まで：無料／当日：500 円（税込）

※プレミアムメンバーは月 2 回まで当日キャンセル無料。

### 5. ご案内・お問い合わせ

---

館内は全面禁煙です。

施設案内・アクセス



サービス・価格



ホームページのトップ



詳細はホームページからいつでも御覧になれます。