

スポーツジム高輪

体験

▶ パーソナルトレーニング

3,300円/30分、5,500円/60分

▶ 加圧トレーニング

5,500円/30分、8,800円/60分

お客さまに合わせたプログラムで
効果的にトレーニングを
することができます。

パーソナルトレーニング

▶ ボディメイクや体の痛み・歪みの改善、パフォーマンスアップ
などをお考えの方におすすめです。

加圧トレーニング

▶ 血流を制限して短時間・低負荷で効果を出すものです。
アンチエイジング、筋力アップ、血行改善、回復力アップ、
ダイエットなどに効果があります。

体験後2週間以内にスポーツジム高輪会員にご入会の方に限り、
初月の受講料より体験料を差し引かせていただきます。



ご案内

時間・曜日	月		火		水		木		金		土		日	
	パーソナル	加圧	パーソナル	加圧	パーソナル	加圧	パーソナル	加圧	パーソナル	加圧	パーソナル	加圧	パーソナル	加圧
10:00A.M.														
11:00A.M.														
12:00NOON														
13:00P.M.	大日方		斉藤		八木		大日方 八木		斉藤					
14:00P.M.														
15:00P.M.											打越		大日方 斉藤	大日方
16:00P.M.		大日方	斉藤 八木		八木 斉藤		大日方 八木 斉藤	大日方						
17:00P.M.														
18:00P.M.	大日方 八木								八木					
19:00P.M.			八木		斉藤		大日方 斉藤							
20:00P.M.														
21:00P.M.														

2. ご予約について

- (1) 毎月20日10:30A.M.より翌月1ヶ月分のご予約を承ります。
- (2) 30分コース・60分コースよりお選びいただけます。
- (3) ご予約時間は毎時00分か30分からのスタートとなります。
- (4) ご予約はお電話にて承ります。
《ご予約・お問合せ》高輪テニスセンター (TEL: 03-3441-0020)
- (5) 体験はお1人さまにつき、パーソナルトレーニング・加圧トレーニングそれぞれ1回ずつとさせていただきます。

3. キャンセルについて

ご予約のキャンセルまたは変更をされる場合、以下のキャンセル料を頂戴いたします。
あらかじめご了承ください。

ご利用日3日前 7:00P.M.まで	無 料
ご利用日2日前 7:00P.M.まで	利用料の50%
ご利用日2日前 7:00P.M.以降	利用料の100%

4. 特典について

- (1) 体験後、2週間以内にスポーツジム高輪会員にご入会の方に限り、初月月会費より体験料を差し引かさせていただきます。
- (2) スポーツジム高輪会員にご入会いただきますと、パーソナルトレーニング・加圧トレーニングを会員特別料金にて受けていただくことができます。
詳しくは高輪テニスセンターフロントスタッフにお問い合わせください。