

スポーツジム高輪

SPORTS
GYM
TAKANAWA

スポーツジム高輪

体験プログラム

Experience Program

個人に合わせた
プログラム
トレーニング



パーソナルトレーニング

30分/¥3,300 60分/¥5,500
(通常¥5,500~¥6,600) (通常¥9,400~¥11,000)

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オススメです。

加圧トレーニング

30分/¥5,500 60分/¥8,800
(通常¥7,000~¥8,000) (通常¥11,000~¥12,000)

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。

マシンピラティス

30分/¥3,500 60分/¥7,000
(通常¥5,800~¥6,500) (通常¥10,500~¥11,000)

マシンピラティス専用のマシン(エンコンパス)を使用して行うエクササイズです。効率よく筋力・体幹の強化が図れます。

※上記料金には消費税が含まれております

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は、体験料が無料です!

詳しくは裏面をご覧ください →

トレーニング内容	担当曜日	時間	トレーナー名
パーソナル トレーニング	火曜日	6:00 P.M. ~ 10:00 P.M.	打越 恭男
	土曜日	10:00 A.M. ~ 8:00 P.M.	
	火曜日	10:00 A.M. ~ 4:00 P.M.	斉藤 将紀
	木曜日	2:00 P.M. ~ 10:00 P.M.	
	金曜日	10:00 A.M. ~ 3:00 P.M.	
	日曜日	10:00 A.M. ~ 5:00 P.M.	
	水曜日	10:00 A.M. ~ 4:00 P.M.	齋藤 卓
パーソナルトレーニング ピラティス 加圧トレーニング	月曜日	10:00 A.M. ~ 10:00 P.M.	大日方 陽子
	水曜日	11:00 A.M. ~ 2:00 P.M.	
	木曜日	10:00 A.M. ~ 10:00 P.M.	
	日曜日	10:00 A.M. ~ 8:00 P.M.	

ご予約について

- 毎月20日10:30A.M.より翌月1ヶ月分のご予約を承ります。
- 30分コース・60分コースよりお選びいただけます。
- 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。
- 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)
- 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・マシンピラティスそれぞれ1回ずつとさせていただきます。

特典について

- 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。
- 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・マシンピラティス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合せください。

