

ファーストパーソナル！！

予約制

マンツーマンサポートで個別メニュー作成・食事アドバイスで効果的にトレーニング！！

こんな方におすすめ！！

- 1 ダイエットやボディメイクなどの明確な目的がある方
- 2 何から始めたら良いのか分からない方
- 3 膝・腰・肩などに痛みや違和感がある方

新規入会者限定 1回60分
今なら ~~5,500円~~ → **3,300円** (税込)



ココカラ港南台パーソナルサポート！

充実の60分間でじっくり丁寧にパーソナル指導を行っています

▼ ファーストパーソナルとは

初めて利用する方、ジムの使い方が不安な方に

① カウンセリング

フィットネスが初めてでも安心！

- ・1回60分のマンツーマン指導
- ・InBody測定、カウンセリング
- ・トレーニングメニュー作成
- ・ダイエットや筋力アップなど
食事と運動の両面から目標達成！



② トレーニング指導

丁寧なサポートで不安解消！

- ・効果的なマシン指導、設定
- ・自分にあったマシンの使い方を
知ることができる。
- ・正しいフォームをレクチャー
- ・完全マンツーマンで細かく確認



「せっかく始めるなら正しいやり方を知ろう！」

お申込み方法

- ①気軽にフロントでご予約可能 ※事前に電話でも受付可
- ②当日券売機でチケット購入/フロントでチケットを渡す