ファーストパーソナル!



- **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
- **一般・腰・肩などに痛みや違和感がある方**

新規入会發限定 1回60分 5,500円 3,300円(無数)



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

ファーストハーソナルとは 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!

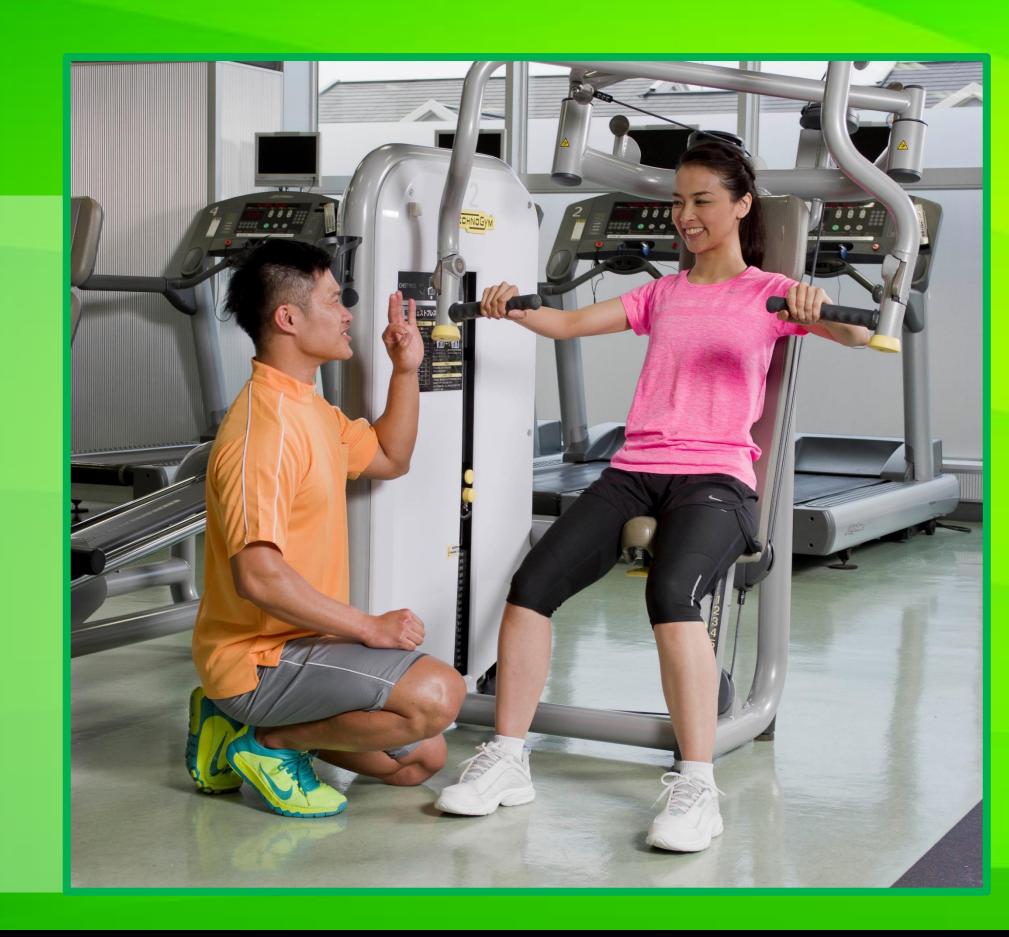
- ・1回60分のマンツーマン指導
- ・InBody測定、カウンセリング
- ・トレーニングメニュー作成
- ・ダイエットや筋力アップなど 食事と運動の両面から目標達成!



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