

✔ こんな方にオススメ

忙しくて時間がとれない方

1人のトレーニングが不安な方

または・・・

動ける身体にしたい

スポーツのパフォーマンスを
あげたい

PERSONAL
SUPPORT



毎回マンツーマンで自分に合ったトレーニング

パーソナルサポート会員

1回50分で筋力トレーニング、ヨガ・ピラティス、ストレッチなどから一人ひとりに合わせたメニューを作成し、毎回1対1でトレーニングをサポートします。まわりを気にせずに、効率よくトレーニングをしたい方におすすめです。

対象

高校生以上（申込用紙兼同意書に同意いただける方）

料金

新規会員 16,000円（50分×5回分）

継続会員 12,000円（50分×4回分）

●初めての方で不安な方は1回3,500円でお試しいただけます。

※新規会員の初回は体組成測定、カウンセリング付

※どちらも有効期限2か月

新規会員

2か月

初回は体組成測定・カウンセリング付

16,000円（消費税込み）

1回あたり
3,200円

継続会員

2か月

5回回数券終了後

12,000円（消費税込み）

1回あたり
3,000円

サービス

駐車場料金無料

※ただし、時間帯によっては満車につき駐車場をご利用いただけない場合もあります。

申し込み

事前予約制

健康増進担当：06-6426-6102までお電話いただくか、
直接受付でご予約ください。

資格を持ったトレーナー達が担当します

トレーナー保有資格

- ・健康運動指導士
- ・鍼灸師
- ・NSCA-CPT
- ・NASM-PES
- ・PHIピラティス MAT I & II
- ・日本サッカー協会公認 C 級ライセンス 他



ハーティ21 1F 健康増進担当

Tel.06-6426-6102

休館日 月曜日・祝日・年末年始（12/30～1/4）
<https://hccweb1.bai.ne.jp/hearty21/>