

理想の身体へ最速・最短、活用しよう!!

パーソナルトレーニング

経験豊富なトレーナーが、あなたの身体作りをサポートいたします



初心者トレーニング習慣化プログラム

2セッション 9,000円
3セッション 12,000円

ダイエット3ヶ月集中コース

11セッション 50,000円
(体組成測定 3回を含む)

膝痛・腰痛予防コース

3セッション 21,000円
5セッション 35,000円

シェイプアップウィークエンドコース

4セッション 19,000円
8セッション 37,000円

マラソン完走コース

5セッション 35,000円

※各コースにはセッションの有効期限がございます。

1セッション(60分)

¥5,000

※別途施設利用料がかかります。

私達がパーソナルトレーナーです!

ご予約・お問合せ

大阪市中央体育館トレーニング室

電話 : 06-6576-0071

FAX : 06-6574-2937



当施設のパーソナルトレーナーは、全米NSCAストレングス&コンディショニングスペシャリスト、全米ISSAフィットネスパーソナルトレーナー、厚生労働省認定健康運動指導士のいずれかの資格を保有しております。