

Private lesson



# ジュニアアスリートのための プライベートレッスン



ジュニアアスリートのパフォーマンスUPを応援します

運動能力の向上させたい!!  
ケガをしない身体を作りたい!!

お悩みに合わせたトレーニングしませんか

## 特 徴

### 個別・グループで運動指導

クラブチームや部活の限られた練習時間以外に  
本格的にトレーニングをして体力アップ・パフ  
ォーマンスアップを目指します。ケガ予防・改善の  
トレーニングやストレッチも指導します。  
様々なご希望に指導者が寄り添います。

## お悩み

- ✓ 競技パフォーマンスをアップさせたい
- ✓ よくケガをする・ケガが長引いてしまう
- ✓ 成長期に必要な運動を知りたい
- ✓ 運動能力をアップさせたい
- ✓ 部活の時間以外にもトレーニングしたい

## 料金表

(税込み料金)

### プライベートレッスン (1対1名)



時間：30分 3,300円

時間：40分 4,400円

### ペアレッスン (1対2名)



時間：40分 5,500円  
(1人当たり：2,750円)

時間：50分 6,600円  
(1人当たり：3,300円)

### グループレッスン (1対4名まで)



時間：60分 11,000円  
(4名でレッスンした場合  
1人当たり：2,750円)

※中学生以上はトレーニングルームご利用の際は別途利用料がかかります



やまびこの森 トレーニングセンター

お電話にてお申込みください

☎ 0266-24-5210

完全予約制

