

「正しい運動方法を知りたい」お客様へ

運動が楽しくなる

自分専用メニューを
作りませんか？

個人別
指導

低価格

有資格



自分専用メニュー作成が選ばれる**3**つの理由

1 有資格トレーナーが
貴方をサポート

理論に基づいた運動方法をお伝え
します。目的達成に対して効率的な
メニューを提供します。



2 運動に関する
無料相談を受付中

最初は、無料相談から始めましょう！
運動に関する疑問や不安を
お聞かせください。



3 お客様に合った
専用メニューを作成

面談や姿勢評価を実施して
ご要望に合わせたメニューを
作成します。



今だけのキャンペーン中！
お得な料金で始めてみませんか？

期間
限定

2025.12.28 までの申込

通常 6,600 円のところ

一回 **4,980** 税込 円～

お申し込みは受付スタッフまでお声掛けください

事前予約制となっております。

お問合せはお電話でも！

☎ 0739-33-7888

会員様の健康作りの お手伝いをします！

平素より当施設をご利用いただきありがとうございます。
普段から運動に関して困りの事はありますか？

当施設では、「初心者説明会」や「ステップアップサポート」、「スタジオプログラム」等の運動方法をお伝えするサービスを提供させて頂いております。基本は自由にお客様が好む運動をしてもらう施設として運営をしています。その反面、「自分に合った方法」を見つけている事が初心者の方には難しく、ハードルが高いと考えます。そこで資格を持ったトレーナーが「個人別メニュー」を作成するサービスを勧めます。我流でも運動はできますが、ご自身で方法を学ぶ手間やご自身に合わない方法では怪我を誘発する可能性があります。個人別メニューを作成する事で正しい方法で運動を行えて、安心して施設をご利用いただけます。ご興味がありましたら、担当トレーナーにご相談ください。

お客様の喜びの声



3ヶ月で体重-10kg達成しました！
運動や栄養についてサポートを受けて効率的なダイエットができました！



定期的な測定で体型を維持できます。
筋肉量や体脂肪率を測定することで現状の身体状況を把握できて目標を立てて運動を取り組めます。



マラソンの成績が向上しました！
ランニングのオフ期間に筋トレを取り入れたら、身体が楽に動くようになり自己記録を更新しました！

担当トレーナー



担当：北野

保有資格

- ・健康運動指導士
- ・健康運動実践指導者
- ・NSCA-CPT認定パーソナルトレーナー

申込のステップ

1

受付で予約

初回面談の予約を受付します。



2

利用日の前に初回面談

面談や体の状態を評価します。後日、運動メニューをお伝えします。



3

運動メニュー案内

運動方法をお伝えします。
(約1時間)



よくある質問

Q

会費以外に費用はかかりますか？

A

会費とは別でメニュー作成料金の支払いが必要となります。

Q

相談にのってもらだけでもいいですか？

A

運動に関して、疑問や不安がございましたら、お気軽にご相談ください。

Q

会員でなくても利用できますか

A

ビジターのお客様は、1回使用料金とメニュー作成料が必要となります。

ホームページ



上富田スポーツサロン

住所：和歌山県西牟婁郡上富田町朝来3871番地

TEL：0739-33-7888

FAX：0739-33-7887

営業時間

平日：9時00分～22時00分

土日祝：8時00分～20時00分

休館日：第3金曜日とその前日