



GILL & WB PERSONAL TRAINING

どんな人でもチャレンジしやすいパーソナルトレーニング制度

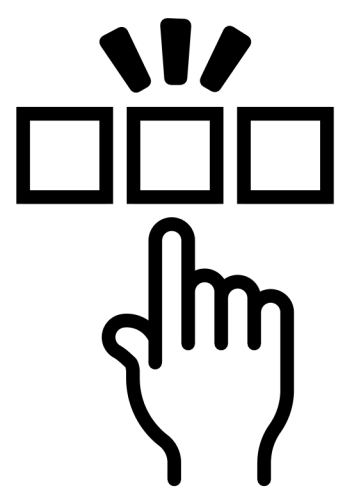
有資格者が丁寧に安全に効果の得られる
運動指導をご提供いたします



HOT YOGA
& FITNESS
GILL

自分に合うトレーナーと、 「理想の自分」を手に入れよう。

- 
- トレーニングの効果がなかなか出ない
 - 結婚式に向けてダイエットをしたい
 - 自分の目的に合ったトレーニングメニューが知りたい
 - ヨガを1対1で指導してほしい
 - 正しく効果的なランニングを知りたい



トレーニング・レッスンを受たいトレーナーを選びます。

1



フロントで申し込みます。トレーナーからご連絡をさしあげます。

2



担当トレーナーと日程の調整をして、初回カウンセリングを行います。

3



トレーニング・レッスンを実施。料金は当日のお支払い。お得な回数券もございます。

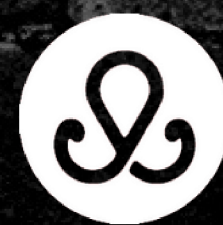
4

- ☑ パーソナルトレーニングは週1回～月2回程度の頻度で継続することをお勧めします。
- ☑ パーソナルトレーニングのない日にもトレーニングを実践し、週2～3回の運動を継続するのが目標達成への近道！
- ☑ トレーニングだけでなく、パートナーストレッチなどコンディションづくりにも活用できます。ご相談ください。

GILL & WB PERSONAL TRAINING



★詳しくは各店頭スタッフまで



HOT YOGA
& FITNESS
GILL