

# パーソナルプログラム

メニュー	対象	料金（税込/50分）
<b>トレーニング</b> ご希望に沿ったメニュー作成、トレーニング指導、アドバイス等を行います。運動方法に不安のある方におススメです。	高校生以上	¥4,400- ¥7,700-※ペア/同一内容に限る
<b>ペア・ストレッチ</b> トレーナーによる柔軟運動です。自身でのストレッチに物足りなさを感じている方におススメです。	高校生以上	¥4,400-
<b>マットピラティス</b> インナーマッスル強化、姿勢改善、体型改善、自律神経の調整、肩こり改善等の効果が期待できます。	高校生以上	¥4,400-
<b>はじめてトレーニング</b> 運動経験の少ない方に、目的に合わせた基本のトレーニングをご紹介します。	高校生以上	¥4,400- ¥7,700-※ペア/同一内容に限る
<b>スイミング</b> 全く泳げない方から4泳法の習得、スキル改善レベルまで対応いたします。競技力向上を目的とする方は要相談	小学生以上	¥4,400- ¥7,700-※ペア/同一内容に限る
<b>体操</b> ※予約時に種目を選択ください。 ※複数種目を選択することはできません。 主に学校体育や運動会種目に対応いたします。 マット運動・縄跳び・跳び箱・鉄棒・かけっこ・ボール投げ 等	年少～ 小学6年生	¥4,400- ¥7,700-※ペア/同一内容に限る

## ■申込方法

- 希望日の1週間前（同曜日）午前9時よりお電話にて予約受付を開始し、以後も同時刻より受付ます。予約開始日が休館日にあたる場合はその前日より予約を開始し、休館日が連続する場合は、以後同様とします。
- 時間前のお電話にはご対応いたしかねます。※いかなる場合でも一旦お電話を切らせていただきます。
- キャンセル待ちの受付は致しません。
- 各メニューの予約枠は、固定（月次更新）となります。ご希望枠をご選択ください。（裏面参照）
- 公平性を期すため、予約開始日の予約は一人1枠とさせていただきます、翌日以降空きがあれば同日複数予約を受け付けます。

## ■ご精算方法

- 当日受講前に9階受付にて現金でご精算ください。
- 料金には施設使用料（2時間）が含まれています。※施設利用時間を延長された際は、退館時にご精算いただきます。
- ご精算時に「パーソナルプログラム同意書」にご記名ください。（初回受講および新年度初回のみ）

## ■キャンセルについて

- キャンセルは、予約前日開館時間（通常月～土：22:00、日曜：21:00）まで受付いたします。  
※「当日キャンセル」については、人員配置の都合上「履行」とみなし料金を申し受けます。