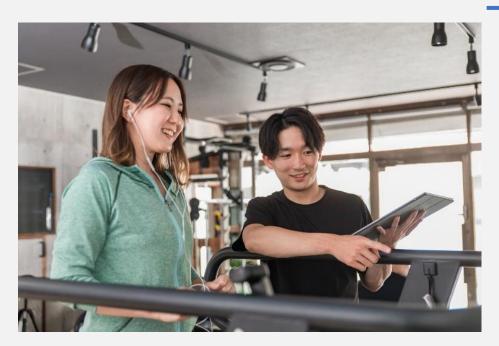
あなたのなりたいを叶える パーソナルトレーニング

パーソナルトレーニングとは?



トレーナーとお客様が1対1で行うトレーニングの個別指導です。お客様の要望にあわせてトレーナーが対応いたしますので、トレーニングの効果を実感しやすい特徴があります。目標を達成したい、トレーニングが苦手でやり方が分からない、体調面に不安がある方はぜひご利用ください。

また、当施設は臼井循環器呼吸器内科に併設しており、 生活習慣病の予防や改善、体調面で不安がある方も医師 と相談しながら健康増進を進められるメリットがあります。

こんな方におススメ

以下のような、目的や目標をお持ちの方はぜひご利用ください

トレーニング初心者



パフォーマンスアップ



生活習慣病の予防や改善



肩こりや膝・腰痛などの 予防や改善



パーソナルトレーニングで 健康で動ける体 を手に入れる







レギュラー(60分)

自分のペースやコンディションに合わせてトレーニングをすすめたい

3,000 □ (親認) ~

世等于一(30分)

初心者なのでお手軽に試してみたいストレッチやマッサージを利用したい

1,500 H (#W)~

トレーニング効果を実感して頂くためにも、まずはお気軽にご相談ください ※トレーナーによって料金が変わります。詳しくはお問合せ下さい。

我妻 6,000 円 狩野:4,000 円 長朶:3,000 円 ※30 分コースはそれぞれ半額の料金になります

メディフィットクラブうすい

パーソナルトレーニング

料金(会員・ビジター共通)

60分 3,000円~/回 30分 1,500円~/回

メディフィットクラブうすい トレーナー



名前	長朶 俊哉 (ながた としや)
出身地	葛巻町
トレーナー歴	13年

・スポーツ競技歴:野球10年

・得意な指導:筋力アップ

・指導料金:60分3,000円、30分1,500円



名前	狩野 桂子(かの けいこ)
出身地	紫波町
トレーナー歴	16年

・アスレティックトレーナー (ATC, JSPO-AT)

・スポーツ歴:マラソン、バドミントン

・得意な指導:ヨガ、自重系トレーニング、ダイエット

・指導料金:60分4,000円、30分2,000円



名前	我妻 直久(あがつま なおひさ)
出身地	一戸町
トレーナー歴	30年

・スポーツ歴:体操

・パーソナルトレーニング対応

・指導料金:60分6,000円 30分3,000円

契約トレーナー (※トレーニング料金は異なります)



名前	中軽米 敬太(なかかるまい けいた)
出身地	盛岡市
トレーナー歴	13年

- ・BBFIT代表 パーソナルトレーナー
- ・アスレティックトレーナー(JSPO-AT)
- ・詳しくはお問合せ下さい