



JAMS

パーソナルトレーニング・グループトレーニングのご案内

＼あなたの健康をオーダーメイド/
自分史上最高の身体を手に入れよう

どなたでもチャレンジできます。お気軽にご相談ください。

トレーニングメニュー -----

📎 パーソナルトレーニング

- ・マンツーマンで安心のトレーニング指導
- ・有酸素・筋トレ・ストレッチなど目的に応じてカスタマイズ
- ・トレーナーの全力サポートでモチベーションUp!



📎 グループトレーニング

- ・仲間と一緒に楽しく運動ができる
- ・初心者の方でも気軽に参加できる
- ・自分の体カレベルに合わせた運動が可能



料金メニュー

パーソナルトレーニング

初回session

90分

* カウンセリング
含む

¥7,000

(税込)

1 session

60分

¥7,000

(税込)

お試しsession

45分

* お一人様
1回限り

¥5,000

(税込)

1ヶ月プラン

Basic

週1回×4week

=4session

通常 ¥28,000→

¥25,800(税込)

1ヶ月プラン

Plus

週2回×4week

=8session

通常 ¥56,000→

¥49,800(税込)

* 1ヶ月プランを選択の方は初回session 90分となります

グループトレーニング

1session 45分

¥3,000 (税込)

トレーナー紹介

百瀬 優規 ももせ ゆうき

- ・ パーソナルトレーナー (Cert 3 Fitness : AUS)
- ・ 理学療法士 (相澤病院勤務 2014-2018まで)

皆様と一緒にトレーニングが
できるのを楽しみにしています。



トレーニング案内

🕒 2021年3月 グループトレーニングスケジュール

時間	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11:00~11:45	初級 ★★★★☆	中級 ★★★★☆		
14:00~14:45				上級 ★★★★☆
18:00~18:45	初級 ★★★★☆	中級 ★★★★☆	スポーツ ファンクショナル	上級 ★★★★☆
19:00~19:45	初級 ★★★★☆	中級 ★★★★☆	スポーツ ファンクショナル	上級 ★★★★☆

📎 グループトレーニング内容

レベル	内容
初級 ★★★★☆	自重運動による全身運動がメインです。 運動に自信のない方も、ご参加頂けます。
中級 ★★★★☆	重りやTRX(ロープを使った運動)での運動を追加し、 初級よりも負荷の高いクラスです。 基本的にどなたでもご参加いただけます。
上級 ★★★★☆	中級よりも、さらに負荷の強いクラスです。 普段からハードにスポーツをしている方、 我こそはという方のご参加お待ちしております。
スポーツ ファンクショナル	スポーツに生かせる能力(筋力,瞬発力,ジャンプ力) 等を高める運動をメインで行います。

お問い合わせ

🕒 営業時間：月～金 9:00～19:00(18時最終受付)
土日祝・年末年始休業

☎ 電話：070-4106-7717(JAMS代表)

✉ メール：aizawa.jams@ai-hosp.or.jp

📍 住所：長野県松本市本庄2-4-1

フォーラム本庄3階

HPはこちらの
QRコードから↓



相澤 JAMS



検索