

ふらっとパーソナルプログラム料金表

| プログラム名 | 価格/税込 | 備考 |
|------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 運動メニュー作成 | 5,100円 45分間×2回 | 1回目：カウンセリング、各種測定 2回目：運動メニュー説明+実践 |
| パーソナルトレーニング | ◎4回コース：15,300円 ◎8回コース：27,500円 1回30分 | <p>■8回コースを2セット（16回コース） ご購入の方は、20%OFFの<u>44,000円</u>でお求めいただけます！</p> <p>■体育個別指導 子どものみ、練習前に準備体操を約10分間行います。 大人の方は、マシンジム内で準備体操を各自行ってください。</p> |
| 水泳個別指導 | ◎1回コース：4,100円 ◎4回コース：15,300円 ◎8回コース：27,500円 1回30分 | |
| 体育個別指導 | ◎1回コース：4,100円 ◎4回コース：15,300円 ◎8回コース：27,500円 1回30分 | |
| 水泳 ビデオカウンセリング | 5,500円 1回60分 撮影カット相談・撮影・ フィードバック・データ処理込み | |

- 価格は全て税込です。
- 上記料金の他に、別途施設利用料が必要となります。
- 各パーソナルプログラムはご予約が必要となります。
担当コーチが決まり次第、ご連絡いたします。
まずは、お気軽にお問合せください！

富良野市中心街活性化センターふらっと
富良野市朝日町2-1
TEL：0167-22-5050

火曜日～土曜日 10：00～21：00（最終入場20：30）
日曜日・祝日 10：00～18：00（最終入場17：30）
月曜日 休館日



ふらっとパーソナルプログラム

トレーニングのこんな**お悩み**ありませんか？

『肩が動かしづらい、足が重い、これで合ってるかな？、正しいやり方がわからない』



私たちがみなさまのお悩みに合わせたトレーニングを個別に指導いたします！



| プログラム名 | 内容 |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 運動メニュー作成 | これからトレーニングを始める方やトレーニング内容を見直したい方へ、始めにカウンセリングや体力測定を行います。 そのデータをもとに運動メニューを作成し提供します。 |
| パーソナルトレーニング | シェイプアップ・肩こりや腰痛の緩和・運動機能の向上・筋力や柔軟性の向上、 様々なスポーツパフォーマンスを向上したい方へ個別にサポートいたします。 ※必要に応じて、ビデオ撮影による動作分析や栄養指導も実施いたします。 |
| 水泳個別指導 | 水泳を始めたい・泳法を修正したい・陸上での運動が難しい方へ個別にサポートいたします。 ※お子様にはオプションとして、認定テストを付けることができます。 ただし、ふらっとスイミングスクールの認定内容に準じます。 |
| 体育個別指導 | 跳び箱・鉄棒・マット運動を習得したい方、逆上がりやバク転など、ご要望に合わせて個別にサポートいたします。 子どもだけではなく、大人も指導いたします。 ※お子様にはオプションとして、認定テストを付けることができます。 ただし、ふらっと体育教室の認定内容に準じます。 |
| 水泳 ビデオカウンセリング | ご自分の泳法が気になる方へ、ビデオ撮影と分析を行いアドバイスいたします。 ※25m以上泳げる方となります。 ※GoProアプリをダウンロードまたは、USBをご用意いただける方が対象となります。 |