



カラダへの
お悩み解決を
あいの里で!!

ウェルネススクエア札幌の パーソナル トレーニング!

まずはご相談ください!

TEL 011-398-7715

[Webお問い合わせはこちら!](#)

ウェルネススクエア札幌だからできる！！ 3つのおすすめポイント

①有資格であるトレーナーがお手伝い致します。



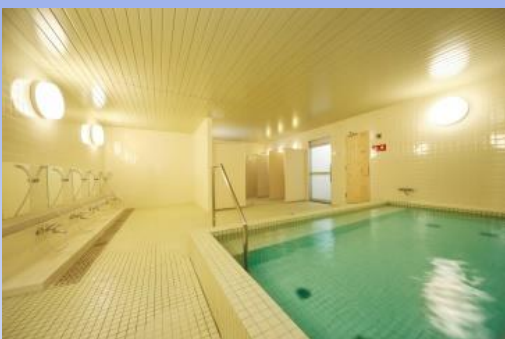
トレーニング指導の資格を持ったトレーナーが、
目的を達成するためのプランを提案し、
マンツーマンでトレーニングをお手伝い致します。

②会員になると、トレーニングジムが使い放題に。



他の時間にもトレーニングが出来るようになるので、
目的達成に向けて加速できるのはもちろん、
達成後の維持や新たな目的のためにもご利用いただけます。

③駐車場完備・駅近・運動後もゆっくりできる環境です。



70台分の駐車場を完備しており、
JRあいの里公園駅からも徒歩1分の立地です。
運動後はスパ&サウナが利用でき、カフェも併設されています。

私たちがお手伝いします！ ～パーソナルトレーナー紹介①～

効かせたい部位に効く！ボディメイクはお任せください！



佐久間 康司

資格

- 日本トレーニング指導者協会認定
トレーニング指導者
- NESTA
テニスコンディショニングスペシャリスト
- NESTA
シニアフィットネストレーナー
- NESTA
クラブマネジメントスペシャリスト
- BESJ
ピラティスインストラクター

★私のパーソナルトレーニングでの期待出来る効果★

- ・目的別に効果的な筋トレ指導で理想の身体を手に入れる！
- ・食事指導で健康的に無理なくボディメイク！
- ・その他競技力向上や姿勢改善など気軽にご相談ください！

★こんな方にオススメ★

- ・1人で運動しても身体の変化を感じない⇒例：トレーニングや食事改善！
- ・肩や腰などの痛みが続いて気持ちよく運動できない⇒例：姿勢改善！
- ・テニスの動作(手打ちなど)を改善したい⇒例：正しい動作の獲得！など

料金	30分	60分	90分
ビジター様	3,850円	6,050円	8,250円
ウェルネススクエア会員様	2,750円	4,950円	7,150円

※初回はカウンセリングを上記の時間+30分間無料で行います。

※その他ご要望があればご相談下さい。

私たちがお手伝いします！ ～パーソナルトレーナー紹介②～

「そのカラダの動きが、効果の出ない原因です。」
～パーソナルトレーニングでカラダの動きを正しましょう！～

このような悩み、
ありませんか？

「カラダの不調が改善されない」
「競技スポーツで思うようにカラダが動かない」
「カラダが引き締まらない」
⇒**カラダの動きが原因**の可能性が…

その悩み、私が解決致します！！

現役陸上競技選手です！

高橋 昌也

資格

日本トレーニング指導者協会認定
トレーニング指導者



パーソナルトレーニングで、悩み解消！

悩みの原因を特定
～カラダの動きをテスト～

原因にアプローチ
～ストレッチ、エクササイズ等～

効果を実感！

メッセージ

「理想のカラダ・動き」になるためのヒントは、“**三次元**”です！
私と一緒に、「理想のジブン」を見つけてみませんか？

料金	30分	60分	90分
ビジター様	3,850円	6,050円	8,250円
ウェルネススクエア会員様	2,750円	4,950円	7,150円

※セミパーソナルトレーニングをご希望の際は、上記の料金プラス二人目以降お一人につき1,100円にて承ります。
※初回はカウンセリングを上記の時間＋30分間無料で行います。但し、セミパーソナルトレーニングは対象外とさせていただきます。

私たちがお手伝いします！ ～パーソナルトレーナー紹介③～

筋力トレーニングやダイエットの手助け致します！

正しい筋トレ方法や、トレーニングの知識、食事についてなど指導致します！



えんどう りょうた
延藤 亮太

資格

- NESTAキッズ
コーディネーショントレーナー
- 幼少年体育指導者 2級
- 日本体育協会公認
ジュニアスポーツ指導員
- JFA公認サッカーC級コーチ

**筋力トレーニングやダイエットの知識、
スポーツに必要な能力の向上、栄養の知識まで
細かく指導致します！**

マンツーマンで、目標まで一直線！！

※記載されている目的以外の方は基本お受付していません

初回パーソナルの流れ

**カウンセリング→目的、目標定めメニュー作成→
トレーニング→今後についてアドバイス**

料金	30分	60分	90分
ビジター様	3,850円	6,050円	8,250円
ウェルネススクエア会員様	2,750円	4,950円	7,150円

※セミパーソナルトレーニングをご希望の際は、上記の料金プラス二人目以降お一人につき1,100円にて承ります。

※初回はカウンセリングを上記の時間+30分間無料で行います。但し、セミパーソナルトレーニングは対象外とさせていただきます。

継続受講は回数券がお得！ (料金は全て税込みです)

ビジター価格				会員価格			
券種 時間	1回	4回券 1回 当たり	8回券 1回 当たり	1回	4回券 1回 当たり	8回券 1回 当たり	
30分	¥3,850	—	—	¥2,750	—	—	
60分	¥6,050	¥5,747.50	¥5,445	¥4,950	¥4,702.50	¥4,455	
90分	¥8,250	—	—	¥7,150	—	—	
お得！				お得！			

回数券	ビジター価格		会員価格	
時間／券種	4回券	8回券	4回券	8回券
30分	—	—	—	—
60分	¥22,990	¥43,560	¥18,810	¥35,640
90分	—	—	—	—

※セミパーソナルトレーニングをご希望の際は、上記の料金プラス1回ごとに二人目以降お一人につき¥1,100にて承ります。なお、佐久間はセミパーソナルを実施しておりません。
※初回はカウンセリングを上記の時間+30分間無料で行います。但し、セミパーソナルトレーニングは対象外とさせていただきます。
※回数券につきまして、4回券は3ヶ月間、8回券は6ヶ月間の有効期限を設けさせていただきます。

パーソナルトレーニングは**完全予約制**です

お電話かお問い合わせフォームから事前にご予約下さい

TEL 011-398-7715

[Webお問い合わせはこちら！](#)