

まずはご相談ください! TEL 011-398-7715 Web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経験豊富なトレーナーがお手伝いいたします。





トレーニング指導の経験が豊富なトレーナーが、 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。

理想の身体を作りませんか?



Sakuma Kouji 佐久間 康司

インスタやHPからも気軽にお問い合わせください♪

カラダ作り
脂肪燃焼
ピラティス
柔軟性向上
競技力向上

正確なトレーニングの習得 etc …

※初回はカウンセリングに+30分お時間をいただきます。

目的に合ったプログラムを作成し 確なエクササイズテクニックを提供いたします

【完全予約制】トレーナーもしくはフロントにてお問い合わせ下さい。

【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
- ●BESJピラティスリングトレーナー

【 競 技 歴 】

- ●水泳6年
- ●野球5年
- ●バスケットボール5年
- ●柔道2年
- ●筋トレ15年以上

その他:テニス、、ゴルフ、ボルダリングを趣味程度に実施。

動きが変われば、カラダも変わる。

髙橋 昌也の パーソナル トレーニング



- 動作改善
- 各種トレーニング
- ・コンディショニング お任せください!

対応可能時間:トレーニングジムエリア営業時間内

日時は、お打ち合わせの上で決定

初回はカウンセリングに+30分お時間をいただきます。

詳細はトレーナーまたはフロントに お問い合わせください。



対象項目

ボディメイク ダイエット 筋力トレーニング 競技能力向上

延藤トレーナーの パーソナルトレーニング











各種トレーニングの指導、栄養指導、ボディメイク指導、 スポーツ、競技能力UPのためのトレーニングを指導いたします。

ウエイトトレーニング、キックボクシングのミット打ち、hiitトレーニング

など、様々なアプローチ方法でお客様を手助けいたします!

初回トレーニング内容

- 例 カウンセリング※初回のみ(30分)⇒トレーニング
- ⇒次回までの目標やアドバイス(短期、中期、長期的に目標などを決めます)

2回目以降レーニング内容

- 例 今回のトレーニング内容確認⇒トレーニング
- ⇒次回までの目標やアドバイス(細かい指導も含めて継続できるようにアドバイスします)

延藤 亮太

資格

●NESTAキッス コーティネーショントレーナー ●幼少年体育指導者 2報 ●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報コーチ



パーソナルトレーニング料金一覧表

有資格トレーナーからのマンツーマン指導が受けられます! より食いカラダ作りを目指し、最良の結果を求める方におススメします!

2022年7月

トレーナー	一般(15歳以上対象)		会員料金	ビジター料金	有効期限
佐久間 髙橋 延藤	1回	30分	¥3, 300	¥4, 400	_
		60分	¥6, 600	¥7, 700	-
		90分	¥9, 900	¥10, 000	-
	回数券	240分券	¥22, 000	¥26, 400	3か月間
		480分券+60分	¥44, 000	¥52, 800	4か月間

- *セミパーソナル(2名様以上)の場合は、お1人様につき上記の料金に¥1,100が加算されます。
- *休会中の会員様または、ウェルネス会員ではないお客様は、ビジター料金となります。(会員料金に¥1,100加算)
- *お支払いはパーソナルトレーニング開始前までにフロントにてお願いいたします。当日キャンセルの場合は100%料金を頂戴いたします。
- *完全予約制となっております。お申込みは、トレーナと直接ご相談いただき、日時や内容を決めていただきます。

電話か問い合わせフォームからもお気軽にお問い合わせください。

TEL 011-398-7715

Web問い合わせはこちらから!

ピラティスを基本とした【長谷川オリジナルトレーニング】で 「賢くキレイなボディメイク」**をしてみませんか**?

☆こんなボディメイクをしたい方にオススメです☆

- ◆猫背やO脚などを改善し、**理想的な美姿勢・美脚**(こしたい方
- ◆ポッコリお腹や脚の太さなど、気になる所を引き締めて*キレイにシェイプアップ* したい方
- ◆カラダの不調(肩こり・腰痛・膝痛など)を根本から改善し、快適に動けるようにしたい方
- ◆ランニングやテニス・ゴルフなどのパフォーマンス向上 をしたい方



長谷川 充宣

~パーソナルトレーニングを受ける理由~

パーソナルトレーナーは言い換えれば、【運動の家庭教師】です。

足し算や引き算が分からなければ計算ができないのと一緒で、正しいカラダの使い方が分からなければ、 どんなにトレーニングを頑張っても思うような効果を得られません。自分自身のカラダの弱点や癖などを 知り、トレーニングをしていく事は目標達成の一番の近道になります!

パーソナルトレーニングをしようとお考えのあなたへ

あなたが今お持ちの目的や目標を達成し、カラダが根本から変わって いく実感・楽しさ・喜びを全力でお伝えしていきます!!

(全て税込料金)

料金	30分	60分	90分
1 💷	4,400円	7,700円	9,900円
セミパーソナル(3名まで)	なし	上記料金に1人追加毎 + 1,100円	

※トレーニング時間や頻度等には個人差がございますので、お気軽にご相談下さい。

資格

- ●BESJピラティスインストラクター
- ●マスターストレッチインストラクター

など

- ●ボディキーインストラクター
 - ●日本コアコンディショニング協会 アドバンストトレーナー その他

完全予約制

トレーナーもしくはフロントにて お問い合わせ下さい。

ご自身の目的・目標に合ったオリジナルメニューで より理想のカラダに近づけませんか?

☆こんなお悩み・目標・目的のある方にオススメです☆

- ●ヨガ等を取り入れて日常生活等における身体の歪み〈クセ〉・不調からくる機能改善(肩こり・腰痛・膝痛など)/心身のリフレッシュをしたい方
- ●姿勢を整えてボディメイク/ダイエットにつなげたい方
- ●ご自身の様々な目的・目標<mark>(競技力向上・身体のケア・動作改善など)</mark>に 応じたトレーニングを取り入れたい方



渡会 純子

★パーソナルトレーニングの特徴★

☆時間や曜日に制限がある方でも週1回~でも始めることが出来ます。
☆1人では運動・トレーニングを継続しにくい方でも、1対1でより深く!
☆自身の目的・目標達成に合わせた自分だけのプログラム!
ご自身の身体に意識を向けて<u>心身のケアとエネルギーチャージ</u>をし、より日々の生活を充実して過ごして頂けるようサポートさせて頂きます。

料金	30分	60分
1 🗆	3,300円	6,600円

全て税込料金です ※セミパーソナル(2名以上の場合)はご相談ください。

資格

- NSCA認定パーソナルトレーナー
- ・日本トレーニング指導者協会 公認トレーニング指導者
- ・健康体力づくり事業財団認定 健康運動実践指導者
- 日本体育協会公認 スポーツプログラマー その他

完全予約制 トレーナーもしくはフロントにてお問い合わせ下さい。