

# TAC パーソナルレッスン Line up

## プール



場所:各プール施設

成人・子ども向けの個人レッスン。泳ぎの技術向上や苦手な泳ぎを集中して克服したい場合に最適。水中運動のパーソナルでは身体に無理なく運動が出来るのでリハビリに最適です。

## 体操



場所:各スタジオ

子ども向けの個人レッスン。鉄棒・跳び箱・マット・トランポリン等の器械体操レッスンから、ボール・縄跳び等の苦手な体育の克服に最適。お子様の改善ポイントを発見できます。

## トレーニング・ストレッチ



場所:4Fトレーニングジム

受講希望者の様々なニーズに合わせて、筋力トレーニング・ストレッチ等を行います。正しい方法でトレーニングを行うことができます。また、身体に関する疑問に関してアドバイスさせていただきます。

## ボディコンディショナー



場所:4Fトレーニングジム

ボディコンディショナー&パーソナルトレーニング。3Dセンサを装着し、身体のバランス状態・筋肉の状態を測定します。診断結果を元にトレーナーと簡単な実技指導を行います。手頃な20分。

料金:30分/3,000円 45分/4,500円 60分/6,000円 ※ボディコンディショナー 20分/2,000円  
※2名様以上のグループレッスンもご用意しております。詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい

## 加圧トレーニング



場所:4Fジム

専用のベルトを装着し圧力により血液量を制限して行うトレーニング方法。専門のスタッフによる指導で軽負荷・短時間で効果が期待できます。

## 花岡講師



場所:4Fジム

骨盤修正体操の講師である花岡講師。身体のゆがみ・バランスのとれた身体作りをしたい方や、腰痛・膝痛の予防をしたい方歓迎です。

## 堀講師



場所:4Fジム

加圧トレーニング筋力トレーニングバランストレーニングや機能回復を目的としたトレーニング等々、どんなご相談にもお答えします。

料金・時間:各パーソナル内容にて料金・実施可能時間が異なります。詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。  
※表示価格は、全て消費税抜きの価格です。精算時に消費税相当分を別途申し受けます。