



新宿スポーツセンター
パーソナルとは？

What is personal?

【パーソナルとは】

専門資格と豊富な経験・知識を持った
公認登録トレーナーが
個人やペア（小人数）を対象とした
有償運動指導を行うサービスです。

【メニュー内容】

- ・ボディメイク、ダイエット
- ・健康維持や管理、リハビリテーション
- ・パフォーマンスアップ、泳法指導
- ・お子様の体操（運動）
- ・ヨガ、ピラティス

※トレーナーによりご提供出来る内容、料金は異なります。

例) Aトレーナー 60分 6.600円（税込み）

【特徴】

- ・フルオーダーメイドのメニュー提供！
- ・短期間で効果を実感できる！

是非一度ご利用してみてもいかがでしょうか！？

新宿スポーツセンター パーソナル紹介

Personal Introduction

ご予約からセッション（運動指導）迄の流れ

01 1F受付で予約する

→希望内容とトレーナーを選択

→実施日時を決める。

※予約受付は前日まで。



02 実施当日

→運動しやすい服装と室内シューズ、
プールでは水着、キャップをご用意
下さい。

→当日事前清算をお願いします。

※別途施設利用料が発生いたします。



03 次月分ご予約される場合

→ご予約は毎月20日より

承っております。



04 ※ご予約と予約キャンセルについて

→お電話または1F受付にてお申出ください。

トレーナーへの直接のご連絡はご遠慮ください。



新宿スポーツセンター

注意事項

Prohibitions

当館では
公認登録トレーナーに限り
有償のパーソナル指導を
実施しております。

未登録の方によるパーソナル指導と
見受けられる行為につきましては
スタッフよりお声がけさせていただく
場合がございますので予めご了承ください。