

# パーソナルトレーニング 始めました!

## パーソナルトレーニングとは

資格を持ったトレーナーが、お客様個々の目的に合ったトレーニングメニューを立案し、マンツーマンで目的に向かって一緒にトレーニングを行います。

初回60分

**3,300円** (税込)

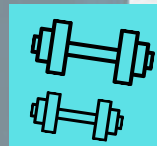
以降45分

**2,750円** (税込)

※メニューを組み直す場合は初回とみなします



作成したメニューは  
保管してその後も  
活用いただけます!



正しいフォームで  
実施することで  
効果が期待できます!



公共施設ならではの  
低価格で  
利用しやすい!



運動指導の資格を  
持ったトレーナーが  
指導いたします!

## 滋賀ダイハツアリーナ

〒520-2164 滋賀県大津市上田上中野町779番地 TEL:077-545-0108



営業時間 8:00~22:00

休館日 第3月曜日(祝日の場合、翌平日)、年末年始(12/31~1/2)

HP <https://shiga-srena.jp>

電話 もしくは  
受付 にて  
事前予約制です

HPはこちら



【注意事項】  
※当日のキャンセルはご遠慮ください。