

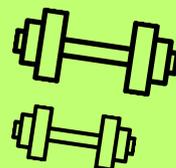
# パーソナルトレーニング 予約受付中!

## 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。



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!  
平均相場より約5,000円もおトク!



運動指導の資格を持った  
トレーナーが指導いたします!

資格例：健康運動指導士・NSCA-CSCS  
JSPO公認アスレティックトレーナー他

初回60分

**3,960円(税込)**

以降45分

**2,970円(税込)**

※トレーニング室を利用するには初回講習会の受講が必要です。※メニューを組み直す場合は、「初回」とみなします。  
詳しくは、トレーニング室までお問い合わせください。 上記の料金とは、別にトレーニング室利用券も必要となります。

## 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。