

# 松本市柔剣道場の

# トレーニングルーム

トレーナー指導料込み

1ヶ月

5,000円

みんな方にオススメ!

ダイエットをしたい方

肩こりや腰痛にお悩みの方

冷え症の方

運動不足を解消したい方

筋肉をつけたい方

アスリートの方

松本市柔剣道場内にあるフリーウエイトを中心としたトレーニング施設です。女性やシニアの方から本格的な筋力トレーニングをしたい方まで、幅広くご利用いただけます。初めてトレーニング施設をご利用いただく際は下記トレーナー連絡先に初回講習の予約をして受講をお願いします。(初回講習参加費 大人1,000円、大学・高校生500円/回)  
※初回講習を未受講の方はトレーニング室をご利用いただけません。

## ■トレーナープロフィール

### 宮入 正太氏

日本体育協会公認スポーツリーダー  
日本体育施設協会公認トレーニング指導士  
フリーウエイトトレーニング歴20年、  
お客さまの目標、目的、身体能力を考慮し、  
無理のない範囲で適切に指導いたします。分  
からないことがあったらいつでもお聞きください。



料金	月会費(1ヶ月)	1回券
大人	5,000円	1,000円
大学・高校生	3,500円	500円
すべて、トレーナー指導料・マシン利用料・施設利用料込み		
※サンドバック利用のみ利用の場合：1回200円		

初回  
講習会  
開催中

## 【日程】

・毎日 ①10:00 ②19:00

※日曜日/年末年始(12月29日~1月3日)/  
保守点検日/全館貸切になる場合を除く

## 【持ち物】

参加費・室内シューズ・トレーニングウェア(更衣室もございます) 水分・タオルなど

## 【参加費】

大人1,000円、大学・高校生 500円/回

ご希望の方は事前のご予約をお願いいたします。

※申し込み多数の場合は人数制限をさせていただく場合があります。

## ●お問い合わせ先

# 松本市柔剣道場

初回講習の予約  
講習会の予約  
トレーニングについて

090-7403-9201

トレーナー  
宮入

<http://www.s-seiun.co.jp/shisetsu/matsumoto>

