

# 週間スケジュール表

グループレッスン

パーソナルトレーニング(60分)

パーソナルストレッチ(30分)

パーソナルヨガ

※パーソナルトレーニング及びストレッチは、【パーソナルトレーニングジム You style】のトレーナーが担当します。

月	火	水	木	金	土	日
17:30 § 18:30		17:45 § 18:30	17:30 § 18:30	17:15 § 18:15	17:30 § 18:30	16:30 § 17:30
パーソナル トレーニング		パーソナル トレーニング	パーソナル トレーニング	パーソナル トレーニング	パーソナル トレーニング	ウエストシェイプ トレーニング (久保左枝)
18:30 § 19:30		18:45 § 19:00	18:45 § 19:45	18:30 § 19:15	18:45 § 19:45	
パーソナルヨガ 60 (上田祐子)		パーソナル トレーニング	姿勢すっきり ストレッチ (大塚友美)	ダイエット トレーニング (大塚友美)	パーソナル トレーニング	
19:40 § 20:10		20:00 § 20:15	20:00 § 21:00	19:30 § 20:15	19:45 § 20:00	
パーソナルヨガ30 (上田祐子)		パーソナル トレーニング	※ マシンサーキット (大塚友美)	ダイエット トレーニング (大塚友美)	パーソナル トレーニング	
20:30 § 21:30		21:15 § 21:30		20:30 § 21:30	21:00 § 21:15	
エクササイズヨガ (上田祐子)		パーソナル ストレッチ		パーソナル トレーニング	パーソナル ストレッチ	

→  
→  
※日曜日のみ営業時間が異なります→

●営業時間  
17:30～22:00  
(日曜のみ16:30～)

●定休日  
火曜日  
毎月29日以降

女性限定	エクササイズヨガ	「身体の機能を向上させ、美しいボディラインを目指す」をテーマに、トレーニング要素が入ったヨガです。	●月会費：5,400円(1クラス、月4回) ※マシンサーキットのみ8,640円  ●体験レッスン：500円(1クラス1回のみ)
	ダイエットトレーニング	ダイエットに有効なトレーニングを45分間行います。全身の筋肉を使い、代謝アップ！	
	マシンサーキット ※	10種類のトレーニングを、短い休憩時間で次々に行うレッスンです。筋力アップ&脂肪燃焼が期待できます！	
	姿勢すっきりストレッチ	仕事や日常生活で凝り固まった筋肉をストレッチで緩めます。悪い姿勢をすっきりリセット！	
	ウエストシェイプTR	女性が気にする部位No.1のウエストをたくさん使うレッスンです。しっかり引き締めてくびれを目指しましょう！	

男女可	パーソナルトレーニング	プロのトレーナーによる1対1のトレーニング！フルオーダーメイドのメニューで効果抜群！ ダイエット、姿勢改善、筋力(体力)アップなど、お客様の様々なご要望にお応えします。	●月額コース(60分×月4回)：25,920円 ●単発(60分)：7,560円 ●体験(60分)：3,240円(1回のみ)
	パーソナルストレッチ	自分では伸ばしにくい部位をトレーナーがゆっくりストレッチします。「身体がほぐれて気持ちいい」と大好評！	●単発：3,240円(30分、都度予約)
	パーソナルヨガ	60 30 初めにカウンセリングを行い、お客様の目的に合ったメニューをご提案します。ヨガ初心者でも大歓迎！ ヨガ経験者向け。色々な種目をやってみたい、苦手な動作を克服したいなど、レベルアップを目指します！	●月会費：25,920円(月4回) ●体験：3,240円 ●単発(30分)：3,240円



※トレーナーがお客様対応中等の理由で電話に出られない場合があります。  
その際は、こちらから改めて折返しのご連絡を申し上げます。  
また、メールでのお問合せも承っております。お気軽にご連絡下さい。

088-856-8310  
kochi@youstyle.biz