

トレーナー出張プラン

とやま自遊館リフレッシュプラザの専属トレーナーがあなたの町へお伺いし健康増進とリラクゼーション空間提供のお手伝いを致します。お気軽にお問い合わせ下さいませ。

プログラムの一例

【すべて初心者様向けのプログラムとなっております】

・かんたんストレッチ

日頃使わないカラダの部分を思いっきり伸ばしてリフレッシュ！

・お気軽ヨーガ

柔軟性の向上と呼吸がポイント！心身ともにリラックス出来ます！

・初めてのエアロビクス

軽快な音楽に合わせて動く事で脂肪燃焼効果バツグン！

訪問イベントの一例

- ・学校行事
- ・高齢者施設
- ・町内会イベント
- ・健康保険組合
- ・企業ベースの運動教室 etc...



料金のご案内

- ・1時間.....15,000円(交通費込・税金別)
- ・3時間.....30,000円(同上)
- ・6時間.....50,000円(同上)

*曜日と時間帯によってはトレーナーが派遣出来ない場合がございます。予めご了承下さいませ。

快適ウェルネスホテル
とやま自遊館

快適運動空間 **とやま自遊館5階**
リフレッシュプラザ

お問合せ **Tel.076-444-2108 (直通)**

富山市湊入船町9番1号(駐車場180台) FAX. 076-444-5561
URL <http://www.jiyukan.or.jp> E-mail info@jiyukan.or.jp

