

～令和2年度スター「パーソナル指導」のご案内～

あなたに合った運動を 「パーソナル」でサポート！

7/15(水)
10:00～
受付開始！

《実施期間 令和2年7月21日(火)～令和3年3月31日(水)》

今年度もスターのパーソナル指導事業を実施します。目的に応じたプログラムをお選びいただくことができ、指導員が一人一人にあった運動指導を行います。初心者の方から毎日運動をされている方までどうぞお気軽にご参加ください。



◆実施コース◆

～各種トレーニングコース～ (陸上)



減量・体の違和感改善・健康づくり・筋力アップなど一人一人の目的に応じた指導を実施します。また、「筋力運動」、「有酸素運動」、「コンディショニング」の中から希望する種目をお選びいただけます。



～水泳・水中運動コース～ (水中)



水泳では水慣れ・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの中からご希望の種目をお選びいただけます。水中運動では水中ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングの指導・メニュー作成等を実施します。

- ◆対象 幼児から一般成人※「各種トレーニングコース」については小学生以上対象（小・中学生は保護者同伴）
- ◆回数 お一人様月2回まで（「各種トレーニングコース」は年間10回まで、「水泳・水中運動コース」はシーズン中4回まで）
- ◆時間 45分～60分（水中運動、陸上の中学生以下の指導は30分）
- ◆定員 1～2名
- ◆場所 トレーニングルーム、会議室、温水プール
- ◆その他 「トレーニングマシンの初心者説明」や「トレーニングメニュー作成」など、上記プログラム以外の指導も承ります。お気軽にご相談ください。

～パーソナル指導参加方法～

＜予約から指導までかんたん3ステップ＞



ステップ①



ステップ②



ステップ③

- ①スターに電話する、またはスターに来て「指導受付票」を記入する。
- ②パーソナル指導の希望日と時間を伝える。(予約状況によりご希望に添えない場合がございますのでご了承ください)
- ③参加当日、予約時間に合わせてスターに来て指導を受ける。(開始5分前までに
お越しください)

＜お願い＞

- ・毎月15日午前10時から翌月分の予約を承ります。
- ・予約の変更、キャンセル、予約の時間に遅れる場合は必ずスターへご連絡をお願いいたします。
- ・参加の際に施設使用料がかかります。(料金についてはお問い合わせください)
- ・各種トレーニングコースでは上靴、タオル動きやすい服装をご用意ください。
- ・水泳、水中コースでは水着、水中キャップ、水中ゴーグル、タオル等をご用意ください。
- ・妊娠中の方、病院で治療中の方は運動実施が可能か必ず医師へご相談ください。
- ・各種トレーニングコースを希望する中学生以下の子どもは保護者の同伴をお願いいたします。
(プールは幼児の場合のみ保護者同伴)
- ・受講中の自己過失による怪我等については主催者では責任を負いかねます。参加の際は各自で傷害保険の加入をお願いいたします。

◆担当インストラクター紹介◆

- ☆前 典宏 (健康運動指導士、NSCAパーソナルトレーナー、JCCAアドバンスドトレーナー、NCAコンディショニングインストラクター、日本スポーツ協会公認水泳指導員 他)
- ☆佐藤 大輔 (日本スポーツ協会公認水泳指導員、JCCAベーシックインストラクター 他)
- ☆山崎 亜弥 (北海道水泳連盟準指導員、JCCAベーシックインストラクター、JCCAひめトレ®普及員)