

D-FIT

グループレッスン&パーソナルレッスンで体を変える

代表 原田 大輔 (TEL) 090-1198-0322
 (メール) d.fit.class@gmail.com (HP) d-fit-class.com
 (ブログ) フィットネスインストラクター原田大輔の公式ブログ
 (メール配信) 会員の方は、右記を読み取り、ご登録をお願いします。



グループレッスン	内容
ZUMBA	ラテンの陽気な音楽で、ダンス！楽しく汗をかきたい方は、コレ！
ZUMBA GOLD	運動初心者、高齢者の方向けのZUMBA！やさしく、ゆっくり、簡単！
ボクシングEX	格闘技の動きでストレス発散！しっかり体を動かしたい方はコレ！
ピラティス	姿勢の改善を始め、肩、腰、膝などにトラブルを抱えている方は是非！
YOGA	やさしいポーズで、体と心をほぐしていきます！
B7&PTR	ストレッチポールを使って、驚くほどのリラックス感！体がほぐれます！

パーソナルトレーニング
～マンツーマンで体を変える～
ダイエット、筋力UP、腰が痛いから治したい等々、運動の目的は人それぞれ。パーソナルトレーニングでは、そんなあなたの目的に沿って、あなただけに力を注いで運動指導致します。お友達等とお2人でもOKです。 (ご依頼の流れ) 日時や場所をご相談→当日レッスン お気軽にお尋ねください♪

●料金		グループレッスン	
早良体育館	レギュラーレッスン	1レッスン	¥500
早良体育館	イベントレッスン	1レッスン	¥1000
西市民プール	レギュラーレッスン	1レッスン	¥500
有住集会所		月2回	¥1500
早良公民館			お尋ねください

パーソナルトレーニング	
パーソナルトレーニング	60分 ¥3500 別途施設使用料
ペアトレーニング	60分 お一人様¥2000 別途施設使用料
※7日前を過ぎてのキャンセルは、全額キャンセル料を頂きます。	

★65歳以上の方は、早良体育館のグループレッスンを
 受講し放題のフリーパスあり
 <朝・昼のみ> 3000円 <夜のみ> 2500円 <全時間帯> 3500円

●イベントレッスン ¥1000 普段とは一味違った特別なレッスン

- ①【体力測定】 自分の体力年齢は？ (要予約)**
 (日時) 3月20日(火) 20時～21時 (場所) 早良体育館アリーナ (対象年齢) 20～64歳 (測定項目) 握力、長座体前屈、反復横飛び、シャトルラン、立ち幅跳び等 (持参物) 走りやすい室内靴 動きやすい服 筆記用具 (参加方法) 要予約 ※人数を把握したいので、3月10日までにご予約をお願いします。
- ②【FAT BURNING サーキットTR】 これやって、痩せない人いるの？**
 (日時) 3月18日(日) 9時30分～ (持参物) 動きやすいウェア、タオル
 代謝系向上のため、ターゲットハートレイトを活用し、効果的に脂肪を燃焼するサーキットTR。様々な部位の筋肉を休みなく鍛えていく、ハードプログラムです！体重の減少が停滞している方、ダイエット中の方、これを起爆剤にして、さらにボディメイクしていきましょう！
- ③【美尻&コアトレ】 やった瞬間、お尻のボリュームUP！**
 (日時) 3月25日(日) 9時30分～ (持参物) 動きやすいウェア、タオル
 お尻を、いろんな方法で鍛えるプログラム！追い込むときは、「きつい」じゃなくて「効いてる！」と叫びましょう(笑)