



初めての方でも安心

ファースト
パーソナル

- ・ 60分×3回
- ・ 9,720円(税込)

※ ご入会から3ヶ月以内の方限定とさせていただきます。
※ 通常60分×3回で14,580円が4,860円お得になります。
※ 1日につき1回のご利用ができます

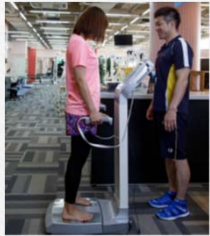
ジムに通い始めたその日から
充実したトレーニングライフを送りたい方へ

ご希望のお時間をフロントスタッフへお伝えください。

ファーストパーソナルの流れ（例）

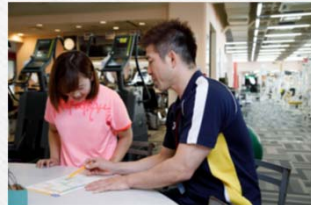
《体組成測定》

筋肉量、脂肪量の
左右バランスから
内臓脂肪レベルまで
測定いたします



《カウンセリング》

測定結果に基づいた目標設定を
行います



《トレーニング》

体力に合わせて
筋力トレーニング等を行います



《クールダウン》

ストレッチ等を行い、翌日の疲労を
軽減します（必要に応じて行います）



初めてのトレーニングを慣れるまで
トレーナーがサポートいたします！

エルグ パーソナル・トレーニング 料金表

● パーソナル トレーニング

時間	料金(税込)
30分	1,680円
45分	3,240円
60分	4,860円

● パーソナル ストレッチ

時間	料金(税込)
30分	1,680円
45分	3,240円
60分	4,860円