4月

ゴルフ&フィットネス ワンポイント 田宮店
パーソナルトレーニングスケジュール

ONE POINT GOLF&FITNESS

月	火	水	木	金	土	日
1	2 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 21:00～22:00（岩城）	3	4	5 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	6 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	7 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）
8 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	9 21:00～22:00（岩城）	10 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城）	11 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	12 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城）	13 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	14
15 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	16 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 21:00～22:00（岩城）	17 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城）	18 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	19 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	20 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	21
22 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	23 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 21:00～22:00（岩城）	24 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城）	25 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	26 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	27 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	28 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）
29	30 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 21:00～22:00（岩城）					

※インストラクターの都合により、休講・変更となる場合がございます。　※ご予約はフロントにて受付いたします。　※1時間の枠内の予約人数は1名までです。

料 金	フィットネス会員	1回 30分	5,000 円	ポイント 1,000Pまで利用可
		3回セット	13,500 円	ポイント 3,000Pまで利用可
	レギュラー会員以上	1回 30分	5,000 円	ポイント 2,000Pまで利用可
		3回セット	13,500 円	ポイント 6,000Pまで利用可

※3回セットの有効期限は初回ご利用日から 3か月間です。

「ダイエットしたい」「筋肉をつけたい」「トレーニングが続かない」「トレーニングを始めたいけど器具の使い方がわからない」など、それぞれの目的やお悩みに合わせて、マンツーマンで丁寧に指導いたします。初心者、経験者は問いません。
スタッフと一緒に理想的な体づくりを目指しましょう！

ウエイトリフティングを 10 年ぐらいやっていて、
インターハイや国体にも出場経験があります。
バーベルやマシンを使ったトレーニングが得意です。
一緒に楽しくトレーニングしましょう！

岩城 圭太（いわき けいた）
インストラクター

ご予約・お問い合わせは

ゴルフ&フィットネス ワンポイント 田宮店
tel.088-631-7210

3月

ゴルフ&フィットネス ワンポイント 田宮店

パーソナルトレーニングスケジュール

ONE POINT GOLF&FITNESS

月	火	水	木	金	土	日
				1 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	2 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	3
4 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	5 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 21:00～22:00（岩城）	6 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城）	7 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城）	8 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	9 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	10
11 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	12 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 21:00～22:00（岩城）	13	14	15 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	16 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	17
18 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	19 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 21:00～22:00（岩城）	20 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城）	21 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	22 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	23 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	24
25 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城） 13:00～14:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	26 21:00～22:00（岩城）	27 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 11:00～12:00（岩城）	28	29	30 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）	31 9:00～10:00（岩城） 10:00～11:00（岩城） 14:00～15:00（岩城）

※インストラクターの都合により、休講・変更となる場合がございます。　※ご予約はフロントにて受付いたします。　※1時間の枠内の予約人数は1名までです。

料 金	フィットネス会員	1回 30分	5,000 円	ポイント 1,000Pまで利用可
		3回セット	13,500 円	ポイント 3,000Pまで利用可
	レギュラー会員以上	1回 30分	5,000 円	ポイント 2,000Pまで利用可
		3回セット	13,500 円	ポイント 6,000Pまで利用可

※3回セットの有効期限は初回ご利用日から 3か月間です。

「ダイエットしたい」「筋肉をつけたい」「トレーニングが続かない」「トレーニングを始めたいけど器具の使い方がわからない」など、それぞれの目的やお悩みに合わせて、マンツーマンで丁寧に指導いたします。初心者、経験者は問いません。
スタッフと一緒に理想的な体づくりを目指しましょう！

ウエイトリフティングを 10 年ぐらいやっていて、
インターハイや国体にも出場経験があります。
バーベルやマシンを使ったトレーニングが得意です。
一緒に楽しくトレーニングしましょう！

岩城 圭太（いわき けいた）
インストラクター

ご予約・お問い合わせは

ゴルフ&フィットネス ワンポイント 田宮店

tel.088-631-7210