無料カウンセリングスケジュール

ホリデイスポーツクラブ岡崎

	月	火	水	木	土	日	
10:00				水泳専門			10:00
11:00	水泳専門			カウンセリング 11:00（30分） 馬場			11:00
12:00	カウンセリング 12:00（30分） 馬場			カウンセリング 12:00（30分）河東			12:00
13:00		カウンセリング 13:00（30分）河東		カウンセリング 13:00（30分）河東	カウンセリング 13:30（30分）河東	カウンセリング 13:00（30分） 太田	13:00
14:00					カウンセリング 14:30（30分）河東		14:00
15:00						カウンセリング 15:30（30分） 村上	15:00
16:00	カウンセリング 16:00（30分） 河東					カウンセリング 16:30（30分） 河東	16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00	カウンセリング 19:00（30分） 河東	カウンセリング 19:30（30分） 鈴木				19:00閉館 （トレーニングは18:50終了）	19:00
20:00		カウンセリング 20:15（30分） 村上	カウンセリング 20:30（30分） 鈴木	カウンセリング 20:30（30分） 河東	カウンセリング 20:00（30分） 鈴木		20:00
21:00	カウンセリング 21:00（30分） 太田		カウンセリング 21:00（30分） 村上				21:00
22:00							22:00
23:00閉館（トレーニングは22:50終了）							

【施設名】 ホリデイスポーツクラブ岡崎

【電話番号】 0564-72-8515

↑電話でのご予約はこちらをクリック

HOLIDAY SPORTS CLUB

① ご予約は直接店舗の**フロント**または**お電話**にて承ります。

② 当日予約は不可となっております。**前日までに**ご予約ください。

③ カウンセリング当日は**2階ジムエリア専用ブース**にお越しください。

④ カウンセリングはお一人様1回までとさせて頂きます。

⑤ **一般の方も無料**で受けられます。※施設の利用は不可。

⑥ 筋トレ特化コース/痩せる専門コースをご希望の場合は**必ずカウンセリングが必要**です。
事前にご予約下さい。

筋トレ特化コース

美しいボディライン・たくましい胸板 / 背中、骨密度 UP、血圧の安定など、目的に応じた内容の筋トレメニュー＆サポート！

- マシン､フリーウエイトメニュー
- 自体重メニュー　など

痩せる専門コース

痩せて、くびれ復活！姿勢改善！お腹凹む！数値改善！など、運動と食生活のサポートであなたの「痩せたい」を叶えます！

- 4,8,12 回のコース別
- 食生活サポート　など

ヨガ専門コース

ゆったりとしたペースで体をほぐすコースから、本格的な呼吸法や難度の高いアーサナにチャレンジするコースまで。ヨガを堪能できます。

- 初級　・中級　・上級
- ヨガテクニックを活用した体幹トレーニング　など

ボディケアコース

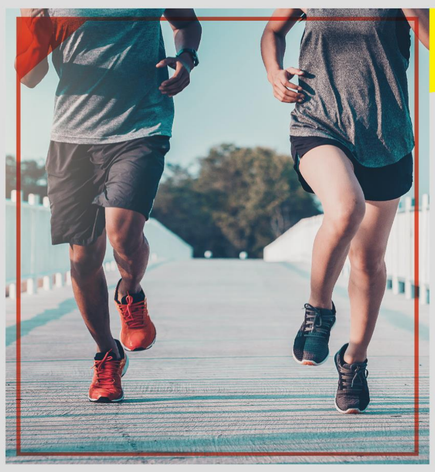
硬くなっている体をほぐし、体を軽くすることを目的とした様々なコースを用意しています。肩や腰をすっきりさせたい方におすすめです。

- ストレッチ・筋膜リリース
- 肩すっきりトレーニング
- 腰すっきりトレーニング　など

水泳専門コース

泳げない方の初級クロールコースや、距離を伸ばしたり早く泳げるようになりたい、などのご要望にお応えする泳力向上コースです。

- クロール初級・上級
- 平泳ぎ・背泳ぎ
- バタフライ　など



身体機能向上コース

年齢による筋力低下を防ぐ運動から、スポーツの目標達成に向けたトレーニングメニューまで、幅広い提案・サポートをします！

- マラソン・ゴルフ・テニス
- ウォーキング　・握力強化
- つまづき防止　など

ダンス専門コース

ダンスの基本的なレクチャーから、ダンススキルを上げ、さらに楽しむことのできるようになるパーソナルコースです。

担当者によって担当可能のダンスジャンルは異なります。事前にご相談下さい。

目標を達成する
最も効果的な方法を
ご提案します♪