

# HMC 博多メディカルクリニック

## パーソナルトレーニング

個人の身体状況に応じた最適な  
トレーニングの提供を目指して

完全パーソナルトレーニング

3300円 / 回 (60分)

※初回は無料です。



### STEP1

身体の評価とニーズによる  
トレーニングプログラムの作成

個人の要望、評価に沿った  
トレーニングをご提案

### STEP2

多角的な視点から  
様々なスキルを用いて  
トレーニングを実施

徒手アプローチやピラティス、  
栄養学、感覚運動、器具を用いた  
筋力トレーニング

### STEP3

親身な  
サポート

お客様の悩みや相談を  
傾聴いたします。

### 担当トレーナー



#### 谷口優弥

保有資格

- ・日本トレーニング指導者協会公認トレーニング指導者（運動指導者の資格）
- ・健康運動実践指導者（医療系運動指導者の資格）
- ・JCCA RSアドバンスドトレーナー（ストレッチボールの資格）
- ・PHIピラティスベーシックエクササイズインストラクター（ピラティスの資格）
- ・IHTAボディーリラクゼーションセラピスト（整体師の資格）

### 実施日時（毎週）

火曜日：午前（3枠）

水曜日：午後（3枠）

土曜日：12:00～（1枠）

### 注意事項

- ・**自費診療のためリハビリと同日実施はできません。**
- ・完全予約制です。（実施の前日までに予約）
- ・予約は「アイチケット」にて可能です。

その他、ご不明点はトレーナーまでお申し付けください。