

# パーソナルサービス

## パーソナルトレーニング・パーソナルストレッチ

健康塾でトレーナーとワン・トゥ・ワン(1対1)でトレーニングやストレッチをおこなうサービスです。SOAPを定期的に活用してその時に最適なトレーニングを選択することで無理なく目標達成を目指していきます。



<b>S</b>	Subject	主観的な情報(お客様の訴え)
<b>O</b>	Object	客観的な情報(運動機能の情報チェック)
<b>A</b>	Assessment	情報を統合して十分に考えて、問題を明確化
<b>P</b>	Plan	問題解決かつ安全かつ効果的なトレーニング

★実施日: 平日

★時間: 午前の部...9:30~11:30 午後の部...14:30~15:30

★対象: 健康塾会員さま

※ストレッチをご希望される場合、ワクチン2回接種済の方のみとさせていただきます。初回にワクチン接種証明書をご提示ください。

★料金:

時間	料金(税込)	※指名料(税込)
30分	¥3,850	+ ¥550
60分	¥5,500	



★担当: 健康塾専任トレーナー(健康運動指導士)

※男性のお客様がストレッチをご希望される場合、男性トレーナーが対応します。

★申込方法

- ・健康塾までお電話又はLINEにてご予約ください。
- ・申込時に希望内容をお知らせください。
- ・当日のキャンセルは料金が全額発生しますのでご注意ください。

感染対策  
実施中



- ・定期的な換気を実施。
- ・スタッフワクチン接種済
- ・手洗い・マスク着用、体温チェックの徹底。

《お問い合わせ先》

〒662-0911 兵庫県西宮市池田町3-25  
西宮渡辺心臓脳・血管センター 健康館 4階  
疾病予防運動施設 健康塾

☎営業・受付時間 9:00~17:00

TEL 0798-36-1166

FAX 0798-36-1826

[www.n-watanabe-hosp.jp/kenkou/](http://www.n-watanabe-hosp.jp/kenkou/)



西宮渡辺  
心臓脳・血管センター  
健康館4F 健康塾

JR西宮駅から徒歩7分  
阪神西宮駅から徒歩5分