

THE PENINSULA

T O K Y O

パーソナルトレーニングプログラム

呼吸法とメディテーション

今、この瞬間に心を集中し、ご自分の呼吸と身体に意識を向け、瞑想を行う方法をトレーナーと一緒に学びます。日々の生活に瞑想を取り入れることで、どんな状況下でも瞑想で自分らしさを取り戻し、心身ともに深くリラックスし、不安な気持ちを和らげたり、集中力向上が期待できます。

テーラーメイド トレーニング

マシンやピラティスなどプログラムを組み合わせ、筋力アップ、ダイエット、基礎代謝の向上など、お客様のニーズに合ったトレーニングメニューをご提案いたします。継続的にトレーニングを行い、ボディラインを整え、運動能力を高めるだけでなく、肩こり改善や心身のリフレッシュなど、目的に応じて対応いたします。

ストレッチ

筋肉を無理なく気持ちのよいところまでゆっくりと伸ばします。全身のコリを解消し、リラックスしたい方におすすめです。

ヨガ

身体と心の両面に大変効果的なエクササイズです。筋力・体力アップ、柔軟性向上といった身体的効果に加えて、ゆったりとした深い呼吸とポーズを連動させることにより、心身の調和をもたらしてくれます。

ピラティス

柔軟性向上や筋力アップに効果的で、自分の身体をコントロールする力を養います。体幹部の筋肉を鍛えることで、体のゆがみやバランスの改善をしていきます。初めての方にも安心して参加していただけるマットを使用してのレッスンをを行います。

スイミング

泳げるようになりたい、もっときれいに泳ぎたい、水中ウォーキングをしたいなど、お客様のニーズに合わせて安全で効果的なスイムレッスンをを行います。

ジョギング/ウォーキング

皇居周辺の景色を楽しみながら、お客様の目的に合わせて皇居周辺をジョギング、またはウォーキングします。正しいジョギング/ウォーキングフォームを身につけることによって膝や腰に負担をかけることなく効率よく持久力をアップします。

パーソナルトレーニング 料金表

2022年4月現在

	30分	45分	60分	90分
メディテーション	¥7,590	-	-	-
テーラーメイドトレーニング	¥7,590	¥11,385	¥15,180	¥22,770
ストレッチ	¥7,590	¥11,385	-	-
ヨガ/ピラティス	¥7,590	¥11,385	¥15,180	-
スイミング	¥7,590	¥11,385	¥15,180	-
ジョギング/ウォーキング	-	-	¥15,180	¥22,770

※料金には10%の消費税と15%のサービス料が含まれます。

※ご予約は11:00から15:00の間で承ります。