



PEARL STAR HOTEL
ATAMI

パーソナルプログラム内容

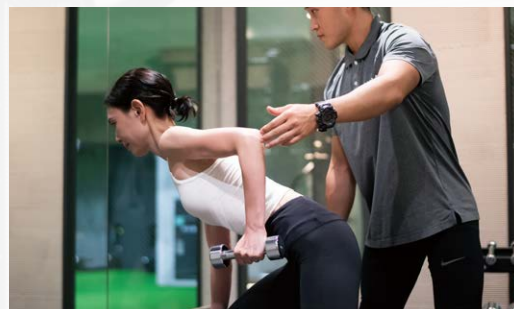
お客様のご要望や目標に合わせてトレーナーが専用のプログラムを作成、マンツーマンでサポートいたします。

PERSONAL PROGRAM

※メニューや内容は予告なく変更する場合がございます。

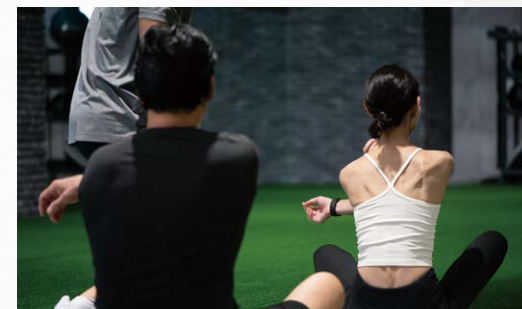
【トレーニング】

お客様のご要望をお伺いしながら、「ボディメイク」「ダイエット」「パフォーマンス向上」などを、専属トレーナーが目標達成に向けて効果的にサポート致します。運動を始めたばかりの方にお勧めです。



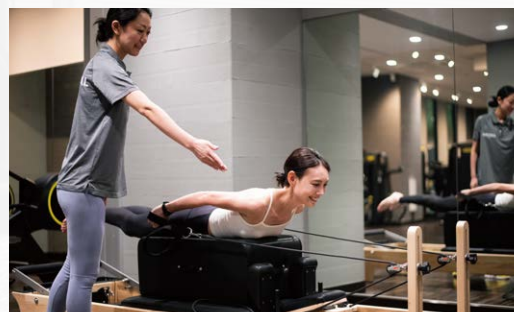
【ストレッチ】

お客様の身体の状態をチェックし、改善が必要な部位にトレーナーがマンツーマンでストレッチをしていきます。トレーニング前に行うとよりトレーニング効果が期待できます。またトレーニング後のクールダウンにもお勧めです。



【ピラティス】

専用のマシン「ピラティスリフォーマー」を使用した本格的ピラティストレーニングです。カラダの深層まで働きかけることで、姿勢改善やくびれ改善などしなやかなカラダを目指します。



【ゴルフ】※2022年12月設置予定

ゴルフシミュレーターで専属コーチがマンツーマンで指導します。屋内なので天候にも左右されず、トレーニングが出来ます。ゴルフの技能向上だけでなく、トレーニングと合わせることでより動きやすいカラダも手に入られます。

