



PEARL STAR HOTEL  
ATAMI

## パーソナルプログラム内容

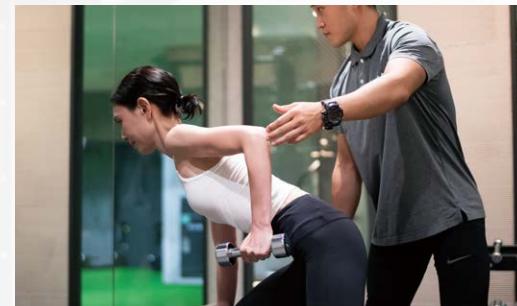
お客様のご要望や目標に合わせてトレーナーが専用のプログラムを作成、マンツーマンでサポートいたします。

# PERSONAL PROGRAM

※メニュー・内容は予告なく変更する場合がございます。

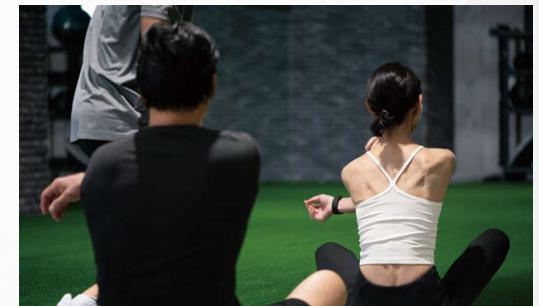
## 【トレーニング】

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て、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れられます。

