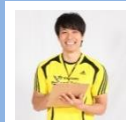


# TJK&ルネサンス パーソナル運動 プログラム

トレーナーが  
「つきっきり」でサポート！

『スポーツクラブを初めて利用する。』  
『やせたい！カラダを引き締めたい。』  
『肩や腰の痛みを改善したい。』  
『もっと動ける体になりたい。』・・・  
そんな方におすすめのプログラムです。



ダイエット、肩こりや腰痛の改善、競技力の向上など、専門技術を持ったトレーナーが短時間の運動でも効果の期待できるエクササイズをご案内いたします。



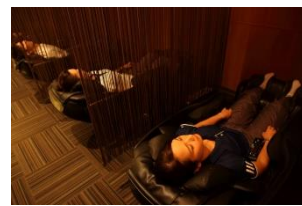
通常料金  
29,700円(税込)

補助金額  
10,000円



特別価格  
19,700円(税込)

パーソナルトレーニング以外にも、プログラムやクラブ内設備をご利用いただけます！



対象者 : TJK組合員(被保険者・被扶養者で16歳以上の方)  
申込方法 : 専用申込書をTJKへ提出 ※TJKホームページよりダウンロード可  
対象期間 : 2020年4月1日～2021年3月31日  
申込限度 : 年度内1回まで  
実施施設 : スポーツクラブルネサンス各店舗(スイミングクラブ、コクール、ドゥミ除く)

クラブ検索はこちら



【プログラム利用者特典】 会員証発行事務手数料 通常1,000円(税抜)→**無料**

## お申し込み用紙はWEBから！

<http://www.tjk.gr.jp/undo/keiyaku/keiyaku.html>

お問い合わせ先: T J Kリゾート予約センター TEL03-3239-9814



# パーソナルトレーニングが合計**120分**！ クラブ利用が最大**12回**の大充実！

## プログラムイメージ

1か月目 -----> 2か月目 -----> 3か月目 ----->

	初回 クラブ 利用	1か月目 パーソナル &クラブ利用	期間中 クラブ利用 (月4回)	2か月目 パーソナル &クラブ利用	期間中 クラブ利用 (月4回)	期間中 クラブ利用 (月4回)	終了時 パーソナル &クラブ利用
パーソナル		1回目 <b>60分</b> カラダ測定 カウンセリング メニュー作成 トレーニング実践		2回目 <b>30分</b> トレーニング実践 食生活アドバイス			3回目 <b>30分</b> トレーニング実践 カラダ測定
クラブ利用	①	②	③ ④	⑤	⑥ ⑦ ⑧	⑨ ⑩ ⑪	⑫

※期間中3回、専属のパーソナルトレーナーが目的に合ったプログラムを提供します。

※パーソナルトレーニングの実施は、事前予約制となっております。初回クラブ利用時にフロントにて予約をお取りください。

## カラダ測定で「じぶん」が分かる！アプリで続く！

- ・体成分測定器に乗るだけ、**約2分**で身体の成分を詳しく測定。
- ・結果をもとに、**個別アドバイスと運動指導**を実施。
- ・個別指導で、**自分に合った改善方法**が身につきます。

「カラダかわるNavi」の**バーチャル管理栄養士**があなたの目標達成に向けていつも**身近でアドバイス**！  
クラブに行かない日も、モチベーションアップに！



※帳票はイメージです。

## コース内容

期間	パーソナルトレーニング回数	クラブ利用回数	参加料金(税込)
3か月	3回(目安：開始時,1ヶ月半後,終了時)	月4回利用可(3か月間):計12回	<b>19,700円</b>

※上記参加料金は、コース料金 税込29,700円のうち健康保険組合助成金10,000円(税込)を除いた価格となります。

※上記参加料金にはパーソナルトレーニングを受講するための「はじめてパックチケット(3回分)」の料金が含まれております。

※本プログラムのクラブ利用は、パーソナルトレーニング日を含めて月4回までとなっております。月5回目以降の利用の際はフロントにて1,650円(税込)をお支払いください。プログラム期間後は法人会員としてMonthly会員(税込8,580円/月)または、1Day会員(税込750円/回)として、ご利用いただけます。

※お申し込み時に、パーソナルトレーニング(はじめてパック)受講希望のクラブをお選びください。フリーのクラブ利用は、全国の「スポーツクラブルネサンス」をお使い頂けます。

**お問い合わせ先**

＜お気軽にお問い合わせください＞

株式会社ルネサンス 健康経営推進部

◇E-mail: hc\_sp@s-renaissance.co.jp

※メールにてお問い合わせの際は件名に[TJKパーソナル]とご記入ください。

◇TEL :03-5600-5399 営業時間 (平日10:00-17:30)

※お電話にてお問い合わせの際は[TJKパーソナル]とお伝えください。



2020.4.1更新