

# パーソナル加圧ジム *Revival* ~リバイバル~

トレーニング業界への転職、就職、独立をリバイバルがサポート!

## パーソナルトレーナー養成コース

料金 150,000円 (税込)

基礎講習会 20時間 (理論8時間、実技12時間)

レパートリー、部位、判りやすい説明と見本、  
フォームチェック、スタミナ把握、ペース配分、  
モチベーションアップ、数値測定、食事指導など

卒業試験 筆記テスト・実技テストの両方が  
合格基準に満たして卒業となります。

### パーソナルトレーニングの流れ



『体幹トレーニング』 → 『上肢トレーニング』 → 『下肢トレーニング』

というトレーニングの基本的な流れから、数多くある各部位のトレーニングメニュー、  
また、どの筋肉に効いているかや、お客様によつての体力レベル、スタミナ把握など、  
パーソナルトレーナーになる為に必要な知識と技術を余すことなく伝授致します。

将来パーソナルトレーナーになりたい方、いつかは自分のジムを開業したい方……

今すぐリバイバル 090-3496-8188 までご連絡ください!