

訪問・出張



個別運動指導

こんな人に実施して欲しい！！

- 教室で他の人と同じように運動できない
- 教室で教わった事をすぐに忘れてしまう
- 自分に合った運動を個別でじっくりと教わりたい

こんな事ができます！！

- ご希望に沿った目的で運動を指導します
- ご自身に合った運動方法を見つけます
- 的確な運動目標を設定します
- 日頃の身体に対する悩みをお聞きします
- 簡易機能テストを行い身体状況を確認します

こんなメリットがあります！！

- ご自宅やご指定の場所に伺います
- 都合に合わせて時間を選べます
- ご自分のペースで指導の依頼ができます
- 他人に惑わされずに自分のペースで運動が実施できます

悩んだら、まずお電話下さい！！

料金表

電話で指導内容を打合せさせて頂き、
条件が決まったら訪問指導を行います！

時間料金

- 60分 8,000円
- 90分 10,000円
- 120分 12,000円

金額は税込です
お支払いは現金
または振込で

出張料金

無料	長野市街
+ 500円	長野市(茅井、豊野、松代、小田切、 篠ノ井、七二会)
+ 1000円	長野市(戸隠、鬼無里、信更、中条、 信州新町、大岡) 小川村、信濃町、飯綱町、須坂市、 小布施町、高山村、千曲市、麻績村

上記以外のエリアの方はご相談下さい。

お申込み・連絡先

健康運動支援研究所 代表 諏訪直人

電話：090-2228-9718

電話が繋がらないときは留守番電話に伝言を入れて於いてください。
折り返しこちらからかけなおします。

メールアドレス：hesrc.suwa.naoto@gmail.com

FAX：026-225-9303