

ひら屋の想い

人生をより アクティブにする

運動のある日常は、活かに溢れている。

美容室や映画館へ出かけるような感覚で

運動を始めよう。

より多くの人々が今よりも活力のある

生活を送れるようサポートしたい。

心身共に健康であり続けることが幸せに繋がり、

意欲的に生きる原動力になる。

「ひら屋チーム」はこのような想いで

皆さまの目標、健康をサポート致します。

店舗情報



〒790-0863 愛媛県松山市此花町1-23 2F

tel:089-933-0902

<http://www.hiraya2016.com/>

- 月～金曜日/10:00～22:00
 - 土曜日 /10:00～19:00
 - 定休日 /日曜日
- ※祝日は変更の場合あり



姉妹店情報



〒790-0004 大街道1丁目4-6 高木ビル2F北

tel:089-948-4008

<https://ten-min.jp/>

- 1日10分からのプライベートジム
- 営業時間 9:00～22:00
- 年末年始休業



PERSONAL GYM

ひら屋

CONDITIONING
×
BODY DESIGN

PERSONAL TRAINING



ひら屋のプログラム

入会金&施設利用料ゼロ!
料金はトレーナーの技術料&情報料のみ!
完全予約制なので続けられる!

3つの目的別プログラミングシステムであなたの「なりたい」をサポート!



PERFORMANCE

パフォーマンス

スポーツや日常生活に必要な、ストレングス・パワー・スピード・持久力などのパフォーマンス要素を高め、発揮できる状態にします。これらの要素は、アスリートだけのものではなく、いつまでもアクティブな日常生活を送りたい全ての人に必要なものです。ひら屋では、体力レベルや目的に合わせて、段階的になりたい身体へと導いていきます。



BODY MAKE

ボディメイク

ひら屋が提供するトレーニングは、「ただ筋肉をつけるだけの筋トレ」「ただ体重を落とすだけのダイエット」ではありません。骨格ラインを整え、筋ボリュームのコントロール、脂肪量の調整を行います。黄金比をベースにした、身体づくりを提供します。



CONDITIONING

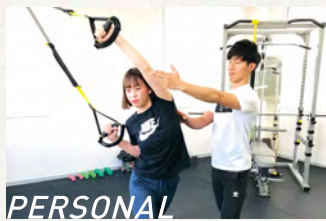
コンディショニング

ひら屋のコンディショニングは、身体をより良い状態にし、パフォーマンスを維持することを目的とします。「動きやすく怪我をしない身体づくり」と「疲れにくく回復しやすい身体づくり」に焦点をあて、スポーツや日常生活において身体を良い状態に保つためのトレーニングをおこないます。

ひら屋のシステム

目的・時間・予算・嗜好など
あなたのライフスタイルに合った
オーダーメイドのトレーニングを提供!

「パーソナル」「セミパーソナル」から選択できてオプションプランもあり!



PERSONAL

パーソナル

ライセンスを保有したトレーナーが1対1でサポートする、パーソナルトレーニングのプランです。お客様の目的や身体の状態、ライフスタイルを考慮し、個別にオーダーメイドプログラムを作成します。自分だけのトレーニングを最大限に満喫していただけます。



SEMI-PERSONAL

セミパーソナル

1人のトレーナーが2~3名のパーソナルトレーニングを同時に進めていく、セミパーソナルトレーニングのプランです。トレーニングプログラムはパーソナルトレーニングと同様に個別のオーダーメイドプログラムを提供致します。頻度を上げたい方、継続した運動習慣を身に付けたい方にお勧めです。

OPTION



GROUP

グループ

オーダーメイドグループレッスンにも対応しており、ライフスタイルに合わせてご利用いただけます。



ONLINE

オンラインサポート

スマートウォッチ「Polar」を使用し、「自律神経」と「睡眠」の状態を計測します。日々のデータと今の自分を比較し、身体的・心的ストレスをコントロールする為のアドバイスが受けられます。アスリートはもちろん、アクティブな生活を送りたい一般の方にもお勧めです。※端末代別途必要。使用する端末により金額が異なります。

栄養データ分析

管理栄養士が食事内容を分析し、レポートを作成します。

栄養カウンセリング

管理栄養士が対面でカウンセリングを行い、栄養面のサポートをします。

料金プラン

ご利用内容に応じたプランをご用意!
組み合わせは自由です!
必要なものを必要なだけ選べます!

目的や現状をもとに最適なプラン提案・継続をサポート致します。

パーソナル会員

トレーナーがプログラムを作成し1対1で行います。

セッション時間/回数	月会費
60分/月1回・30分/月2回	6,600円(税込)
60分/月2回・30分/月4回	12,800円(税込)
60分/月4回・30分/月8回	24,800円(税込)
60分/月8回	48,800円(税込)

※回数追加:30分/1回:3,300円(税込) 60分/1回:6,600円(税込)

セミパーソナル会員

1人のトレーナーが、2~3名のパーソナルトレーニングを同時に進めていきます。

セッション時間/回数	月会費
30分~90分/4回	13,200円(税込)

※回数追加:1回:3,300円(税込)

初回体験

内容	料金
パーソナル 30分	3,000円(税込)
パーソナル 60分	5,000円(税込)

ビジター利用

内容	料金
パーソナル 30分	4,400円(税込)
パーソナル 60分	7,700円(税込)

オプション

内容	料金
栄養データ分析/1回	4,800円(税込)
栄養カウンセリング/1回	5,500円(税込)
オンラインサポート/月額	5,500円(税込)