

## ごあいさつ



こんにちは！ IrisFitness 代表トレーナーの横井彩夕梨です。趣味は料理、お菓子作り、食べることが大好きです。とにかくインドア派なので、動きたくない、トレーニングのモチベーションがあがらないという気持ちと戦いながら日々ボディメイクに勤しんでおります。我慢したりストレスを溜めながらダイエットをする女性を少しでも減らし、運動や食事管理を日常に取り入れ、無理なく理想の体を手に入れるお手伝いが出来たらと思っています。

## よくあるご質問 (FAQ)

**Q1** 予約はいつからできますか？  
**A** ご予約は1ヶ月前より承っております。



**Q2** 持ち物は必要ですか？  
**A** ウェアやドリンクなどすべて無料レンタルのご用意がございます。必要な方は遠慮なくお申し付けください。

**Q3** 予カードや電子マネーは使えますか？  
**A** はい、お使い頂けます。各種クレジットカード、デビットカード、電子マネーに対応しています。



**Q4** キャンセル料はかかりますか？  
**A** キャンセルされる場合は下記の通り、頂戴しております。  
前日まで：無料  
当日：チケット1枚分消化



## 女性専用パーソナルトレーニングジム イリスフィットネス

Iris Fitness 検索

<https://iris-fitness.studio.site/>



公式 LINE



INSTAGRAM

## 女性専用パーソナルトレーニングジム

**Iris Fitness** 営業時間：9:00 ~ 21:00  
T460-0002 名古屋市中区丸の内3-21-34 YMTビル4F 定休日：月曜日  
体験トレーニングのお申し込みは (久屋大通駅1番出口徒歩3分) INSTAGRAMより承っております。



## 女性専用パーソナル Iris Fitness トレーニングジム



## イリスフィットネスならではの6つ嬉しいこと

- スタッフ 全員 女性
- 開放感 溢れる明るい スタジオ
- 着替え スペースも 充実
- 無料 食事 アドバイス
- 無料 ジムウェア レンタル
- 無料 シューズ お預け

## イリス女性専用パーソナルジムについて

Iris Fitness は、女性トレーナーによる女性専用パーソナルトレーニングジムです。頭文字の”if”は、あなたの「もしもこうなれたら…」と願う理想をサポートし、アイリスの「花言葉」 ”希望” のように美を咲かせるお手伝いをいたします。

### スタジオについて

**POINT 01** 開放感あふれる  
明るいスタジオ

女性専用ならではのサロンのような空間はトレーニングで身体を引き締めるだけでなく、女性としての心も弾むよう、細部にまでこだわりを詰め込みました。自然光降り注ぐ明るく開放的な空間は、都会の喧騒を忘れて、心穏やかにご自身と向き合っていただくことができます。



**POINT 02** 着替えスペースも充実

トレーニングにストレスを感じず通っていただけるよう、着替えスペースも広々ご用意しております。無料のトレーニングウェアレンタルやシューズお預りもごございますのでご希望の方は是非お申し付けください。



### Iris Fitness 3つのこだわりは？

**POINT 1** しなやかな身体づくり

Iris Fitness では、女性の身体に合わせたトレーニング方法で、健康的かつ、女性らしいバランスの取れた身体へとアプローチします。

**POINT 2** 完全個室 こだわり空間

モチベーションを上げてくれるこだわりのインテリアに完全個室の広々とした明るい空間で、トレーニングしていただけます。

**POINT 3** 内側からもアプローチ

健康美に欠かせない食事の内容や、摂取すべき栄養など、一人一人に合わせたアドバイスもいたします。



Iris Fitness



## Private Lesson プライベートレッスン

個人のニーズや目標に合わせてレッスン内容をカスタマイズし、よりパーソナライズされた指導を提供します。1対1でのレッスンで、姿勢、柔軟性、目標などを詳細に把握し、個別のアプローチを提供できます。また、インストラクター志望のレッスンも承ります

### 65min トレーニングチケット

1回	¥9,900
4回	¥38,720
8回	¥75,680
16回	¥146,960
24回	¥215,160

### 50min 全16回 特別モニターコース ..... ¥123,200

before / after のお写真撮影可能な方、3ヶ月以内に16回来店可能な方限定の特別プランです。

### パーソナル 体験 ..... 1回 ¥3,300

当店ご利用初めてのお客様限定の体験レッスン料金になります。

※全て税込表示です

## Trial Lesson Flow 体験レッスンの流れ

### Application

STEP 01

### お申し込み

下記に必要事項をご入力の上、お申し込みください。Instagram DMからも受け付けております。お気軽にお問合せください。



### Counseling

STEP 02

### カウンセリング

ご来店いただきますと、まず初めにカウンセリングを行います。お身体のお悩みに合わせて一人一人に合わせたプログラムをご提案させていただきます。



### Trial lesson

STEP 03

### 体験レッスン

50分間のパーソナルトレーニングを体験していただけます。レッスン後の身体の変化をぜひ実感してください。

