



ダイエット

健康

きれいなカラダ

コロナに
負けない
免疫力アップ
にも!

20代~70代の男性女性の皆様が、
いろいろな目的に合わせてご入会しております。

カラダのお悩み なんでもご相談ください!

筋力アップ

リバウンドしないカラダ

食事制限のない **食べ物** **お酒** OK
ダイエットしませんか?

完全
プライベート
空間ジム

マンハッタン パーソナルジム

マンハッタンPGでは、健康をテーマに、その
人に合った安全で正しく効率のいいトレーニ
ングでサポートいたします。



入会特典キャンペーン

入会金
¥10,000(税別)

※別途事務手数料
¥5,000(税別)が
必要となります。

¥0

¥6,500^{初月}~×プラン回数(月4回~)

詳しくは裏面へ



マンハッタン PG

一次先行
問合わせ **090-2621-0671**
info@manhattanpg.com

10:00~
20:00
9:00~
22:00

- 営業時間
9:00~22:00
- 定休日 木曜日
- ※営業時間外・定休日でも
セッション可能な場合あり

one on one
プライバシー厳守

完全予約制 まずはお気軽に電話ください
※セッション中により、お電話の対応が出来ない
場合がございますので、その際は折り返しお電話
させていただきます。

東京メトロ丸ノ内線
方南町駅
2番出口
すぐ



MANHATTAN
Personal Gym
マンハッタンパーソナルジム

〒168-0062 東京都杉並区方南2-21-1 詳しくはHPをご覧ください→ <https://manhattanpg.com>

感染症対策について 定期的な換気・設備のアルコール除菌・入店時の検温、手指の消毒など感染予防に取り組んでいます

医師から運動を
すすめられた

安心できる
トレーナーに
指導をして
もらいたい

キッズからアスリートの
スポーツ
パフォーマンス力を
上げたい

運動不足を解消し
体力をつけたい!

栄養を考えながら
健康に痩せたい

少ない時間を有効活用出来たら...

たるんだお腹を引っ込めて
美脚、美尻になりたい



経験豊富なトレーナーがサポート

本場アメリカと日本、経験知識豊富なトレーナーを中心に
お客様の目標を成功へと導きます!



人生生涯
サポート
精神!

ダイエット

健康

ボディメイク

リハビリ

産後のシェイプアップ

その他カラダのお悩み

目的に合わせてしっかりトレーニング

マンツーマンなのに手ごろな低価格

完全個室

お子様同伴OK

駅近

医師監修 メソッド
参考

大人も子ども

1ヶ月/4回(週1回)
※施設のみのご利用はできません

60分
1回

単価 **¥8,000** (税別)
プラン料金(税別) ¥32,000

2ヶ月/8回(週1回)
※施設のみのご利用はできません

60分
1回

単価 **¥7,000** (税別)
プラン料金(税別) ¥56,000

1ヶ月/8回(週2回)
※施設のみのご利用はできません

60分
1回

単価 **¥7,500** (税別)
プラン料金(税別) ¥60,000

効果の出やすいおすすめプラン

2ヶ月/16回(週2回)
※施設のみのご利用はできません

60分
1回

単価 **¥6,500** (税別)
プラン料金(税別) ¥104,000

...その他オプション

栄養指導

管理栄養士からの指導サポート

メンタルサポート

人気占い師によるメンタルサポート

ランニングスクール

正しいマラソン方法から走足のための極意を習得

キッズダンス

個人レッスン。すべてのダンススキル習得

ボイトレなど

作詞作曲完全オリジナルソングの
作成・販売もいたします

姿勢美人パーソナル<木曜日限定>

モデル俳優 高杉勇次のキレイな立ち姿勢トレーニング

高杉勇次



お支払い方法...キャッシュレス決済推奨

各種クレジット



※写真は全てイメージです