

## どんなことをしてくれるの？

お客様の健康状態、記録等のデータを元に、あなただけのトレーニングメニューをご提供いたします。

私と一緒にトレーニングをする事はありません。

## 具体的な流れ

メールフォームに必要事項をご記入の上、アクセスしていただくか、FAX（03-3870-8040）でお申込ください。

こちらからご返答いたします。

例）月 日 時にお客様のご希望の場所（ご自宅もしくは最寄の駅のカフェ等）へお伺いします。

お客様のご希望に添えない場合もございます。

### 第一回面談

まずはじめに、同意書などに署名していただき、正式に契約を結びます。

その後、お客様の現在の健康状態、練習状況などの質問にお答えください。

このとき、こちら側でお客様の健康状態があまりよろしくないようだと判断した場合、医師による診断をお勧めする場合があります。

これで初回のカウンセリング終了です。

もし、この面談でご契約を考え直すといった場合はその場で契約を解除することも出来ますが、カウンセリング料の3,000円はお支払いいただきます。

面談終了後、3～5日でお客様のご自宅（またはご希望の場所）へトレーニングメニューをお送りいたします。

メニューは1サイクル3週間分とさせていただきます。

その間のトレーニングでのお悩みやご相談はその都度メールしていただければ、こちらからご返答させていただきます。

お客様が1サイクルのトレーニングを終え、引き続きメニューをご希望でしたら、もう一度面談していただき、その時の体やレベルの状態を確認の上、再度メニューをたてさせていただきます。

反対に「あまり満足できなかった」という方はご遠慮なくおっしゃっていただければご契約を終了させていただきます。

## 料金について

初回面談+1サイクルメニュー作成で10,000円とさせていただきます。

面談終了後、お現金にてお支払いください。

その際、こちらの往復交通費を追加させていただきます。

## 営業日等について

日曜日はお休みです。面談をご希望の方はご希望日の1週間前までにご連絡ください。また月曜日～土曜日の15:00～19:00の間でお願いいたします。

多少の変更は可能ですので、お申し出下さい。

### **個人情報の取り扱いについて**

お客様とのご連絡以外の使用は一切いたしません。

また、3年以上ご利用がない場合、運用ルールによりお客様の個人情報を消去させていただきます。

(2006年3月29日現在)

**ランニングアドバイザー 市河 麻由美**

元三井住友海上火災陸上部マラソンランナー

1999 世界陸上マラソン出場

2000 北海道マラソン優勝 など

2003 現役引退後パーソナルトレーナーとなる