

# 個人表

\_\_\_\_\_ 会員

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

フリガナ 氏名		男・女	
大・昭・平	年 月 日	生	才
入会の動機は？			
☆減量・シェイプアップ ☆健康の維持 ☆医師の勧め・リハビリ			
☆筋力アップ ☆競技力アップ ☆水泳の上達			
☆その他 ( )			
何かスポーツをしていましたか？			
過去：		現在：	
今までに病気・ケガをされた事がありますか？			
なし・あり ( )			
痛み： なし・腰痛・関節痛・その他 ( )			
血圧： 高め ・ 普通 ・ 低め			
お薬： 飲んでない ・ 飲んでいる			
どれに一番興味がありますか？			
☆エアロビクス ☆ストレッチ ☆水泳 ☆プールレッスン			
☆トレーニング ☆マッサージ ☆ダイビング			
トレーニングアワー 『スタッフが一緒にサポートします！60分程度』			
(希望する項目に○を付けて下さい。)			
☆マシーンの使い方		☆トレーニングの仕方	
☆ストレッチの仕方		☆その他 ( )	
		日程 /	
トレーニングメニューを作りますか？			
はい・いいえ			

担当トレーナー：

スタッフメモ：