

# 健康とフィットネスを ハワイアンパラダイスで!

英語+フィットネスは、16歳以上の受講生向けにGVハワイがご案内す る、健康な体と心を育むプログラムです。あなたの経験やフィットネス レベルに関係なく、ハワイというパラダイスでの日常生活に適度な量の 運動を加えることで、あなたの健康と生活の質を向上させることができ ます。

1対1のパーソナルフィットネストレーニングセッションでは、適切な運 動とフィットネスのヒントとテクニックを、あなたの目標を達成するた めの栄養アドバイスとともに教えます。

まずは、週16、20、または25レッスンコースのいずれかを選び、何週 間、受講したいかを決めてください\*。残りは私たちにお任せくださ い!GVハワイが、あなたの英語レッスンのスケジュールに合わせてパ ーソナルトレーニングをアレンジします。

\*週25レッスンコースの受講には、学生ビザの取得が必要です。

お問合せ(日本語): aloha@gvhawaii.com



### プログラム内容

①英語レッスン + ②パーソナルトレーニング

### ①英語レッスンスケジュール

週16レッスン 火~金曜日 週20レッスン 月~金曜日 週25レッスン 月~金曜日

#### 中級~上級 一般英語プログラム

午前のセッション①	8:30 - 10:10 am
休憩	10:10 - 10:30 am
午前のセッション②	10:30 - 12:10 pm
選択科目クラス* (週25レッスンコース対象)	12:20 - 1:10 pm

#### 初級~中級 一般英語プログラム

選択科目クラス* (週25レッスンコース対象)	12:20 - 1:10 pm
午後のセッション①	1:20 - 3:00 pm
休憩	3:00 - 3:20 pm
午後のセッション②	3:20 - 5:00 pm

\*ご希望により、週16レッスンプログラムの受講者は、ビザ免除内で週5レッスンのオブションクラス(選択科目クラス)の受講が可能です。

### ②パーソナルトレーニング

全5回、各60分のパーソナルトレーニング スポーツジムのメンバーシップ

ハワイで唯一のIALC及びACCET公認スクール





## 受講者レビュー

『GVハワイの雰囲気は本当に素敵で楽しいで す。他の島への旅行やイルカとのシュノーケリ ングなどのアクティビティも最高です。アクテ ィビティではたくさんの生徒と話して仲良くな

る機会があります!』

-ダヒョンさん 韓国



1440 Kapiolani Blvd #1100 Honolulu, HI 96814 United States

TEL: +1 808-943-6800

EMAIL: aloha@gvhawaii.com URL: www.gvhawaii.com/jp