

# 運動目的に合わせた トレーニング指導

～ステップアップカウンセリング～ 無料

下記の運動目的から1つお選び頂き、マシンジムでのトレーニング方法をご案内いたします。

- ①脂肪燃焼コース：体脂肪を減らしたい方、体をひきしめてリバウンドしたくない方へ
- ②体幹引締めコース：お腹周りを集中的に鍛えたい方へ
- ③筋力アップコース：体のメリハリを出したい方、逆三角形の身体になりたい方へ
- ④肩こり腰痛予防コース：肩こり腰痛を予防したい方へ
- ⑤柔軟性向上コース：疲労回復・柔軟性向上・機能改善したい方へ

## 【日程】

10/8 (土)	10/9 (日)	10/11 (火)	10/12 (水)	10/14 (金)
20:00~	17:00~	21:00~	13:30~	20:00~
	18:00~		21:15~	21:30~
10/16 (日)	10/19 (水)	10/21 (金)	10/26 (水)	10/28 (金)
17:00~	13:30~	13:00~	13:30~	13:00~
	21:15~	20:00~	20:00~	20:00~
			21:15~	

フロントにてご予約下さい。  
※会員種別の利用時間に関係なくご利用頂けます。

