

# 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】

12/1 (木)	12/2 (金)	12/3 (土)	12/4 (日)	12/6 (火)
21:00~	12:00~	20:00~	17:00~	19:00~
	20:00~		18:00~	20:15~
				21:00~
12/7 (水)	12/8 (木)	12/9 (金)	新たにA-1スタッフ パーソナルトレーニング も開始しました。 ※詳しくはフロントまで	
19:00~	21:00~	11:45~		
21:00~		12:00~		
21:30~				

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。

