

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】

10/23(日)	10/26(水)	10/28(金)	10/30(日)	11/1(火)
17:00~	13:30~	13:00~	17:00~	21:00~
	20:00~	20:00~		
	21:15~			
11/2(水)	11/4(金)	11/6(月)		
13:30~	13:00~	17:00~		
21:00~		18:00~		

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。

