

会員にならなくても、学べる、チャレンジできるCLUB芝浦アイランドのオープンカレッジ

加圧トレーニング入門

内 容：月4回のトレーニング指導

受講料：26,250円（税込）

募集定員：20名

受講日は予約にてお決めいただきます。



女性から高い支持を受けている加圧トレーニング。ボディメイクはもちろん、肩こり、冷え性の改善や美肌効果も期待できます。

一ヶ月で4回のトレーニングを受けていただくシステムです。（予約制）1回の講座内容はマンツーマンの加圧トレーニングと有酸素運動を組み合わせで行います。

ゴルフスクール

内 容：3名以下の少人数制レッスン

受講料：26,250円（税込）

募集定員：20名



クラス日時：水曜10:15～11:00、11:05～11:50

土曜10:15～11:00

受講日は予約にてお決めいただきます。

女性の愛好者が増加するゴルフ。基礎からばっちり身に着ければ上達も早くなり、よりラウンドが楽しくなります。

1クラス3名以下の小人数制ですから、きめ細かい指導を受けていただけます。2ヶ月間に5回のレッスンを予約制でを受けていただくシステムです。1回のレッスン時間は45分間です。

DNAダイエット

内 容：DNA検査＋栄養指導

＋マンツーマン指導4回

受講料：55,000円（税込）

募集定員：設定無し

受講日は予約にてお決めいただきます。

遺伝子レベルで自分自身の体質を知って、ダイエットを行えば、高い効果が期待できます。

簡単なチェックであなたのDNA検査を行い、管理栄養士による栄養指導に加え、4回のパーソナルトレーニングを受けていただけます。



詳しい内容についてはお電話でお問い合わせ下さい。

TEL: 03-6436-4311 東京都港区芝浦4-20-3

NAS Wellness & Spa
CLUB 芝浦アイランド