2カ月間 トレーニングサポート

入会6ヵ月以内の方限定!

TRAINING SUPPORT

“習慣化できた”のお声多数!



全8回（週1回 50分×8回）
2カ月間 担当トレーナー付き サポート

少人数制:定員5名

結果に繋がる習慣化プログラム

参加費 4,400円（税込）

開催スケジュール

(月)12:10～ (水)14:00～ (金) 15:40～ (土) 17:30～ (日)14:45～

全8回 プログラム内容

第1回 効果・効率的なトレーニング
第2回 全身ダイエット
第3回 下半身トレーニング
第4回 グループレッスン・サーキットトレーニング
第5回 背中のトレーニング
第6回 お腹のトレーニング・ストレッチ
第7回 胸、肩、腕、のトレーニング
第8回 食事テクニック・全身トレーニング

人気の理由

あなただけの専門トレーナー&少人数制！【定員5名】

01

あなただけの専門トレーナーが、2ヶ月間、少人数制でしっかり手厚くサポートいたします！

全8回で運動レパートリーが豊富に学べる！

02

毎度異なる運動を行い、自身の目的に合ったトレーニングが学べます。

正しい筋トレでムダを省き効果に直結！

03

正しいとレーニン方法を頭と身体で学ぶことで効果・結果に違いが出ます。