

ちょっと
待って!

そのトレーニング方法 間違えてませんか?

自己流トレーニングでは続かない!

頭と体で理解でき、「結果」に繋がるオリジナルプログラム

専属トレーナーが
効果絶大な
プログラムを
徹底サポート!

少人数制
最大5名

全8回 (週1回×8回)
2ヶ月間限定プログラム

参加費

4,400円 (税込)

開催日

・月曜/11:00~12:00 ・火曜/20:00~21:00
・土曜/11:00~12:00

プログラムの魅力

専門のトレーナーによる担当制スクール【定員5名】

週1回、同じ曜日・時間のクラスに通っていただく事で習慣化しやすくなります。

全8回で運動レパートリーが豊富に学べる!

毎回異なる運動を行い、自身の目的に合ったトレーニングが学べます。

筋トレマシンの利用に自信がつく!

何となくやるトレーニングではなく、「効果」「結果」に繋がるトレーニング方法が学べます。

難易度が高いと感じるメニューもトレーナーが一緒だから安心

一人では不安な、「グループレッスン」や「初級のフリーウェイトトレーニング」も丁寧に学べます。

全8回
プログラムの
内容

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ・1回目: マシン操作の基本 | ・5回目: 背中でのトレーニング |
| ・2回目: 全身ダイエット | ・6回目: お腹のトレーニング、ストレッチ |
| ・3回目: 下半身トレーニング | ・7回目: 胸、肩、腕のトレーニング |
| ・4回目: グループレッスン | ・8回目: 食事知識、全身トレーニング |

お申込みは、フロントにて承ります。

SPORTS CLUB **NAS**