

# NAS パーソナルトレーニング

運動の専門家であるパーソナルトレーナーとともに運動することにより  
より**安全に** **効果的に** あなたの目標を達成することができます。

下のメニューからあなたの目的を選び  
各トレーナー紹介についているマークをご覧ください。



## ダイエットプログラム

くびれ / 美脚 / 美尻 / 腕シェイプ  
食べて痩せる / 内臓脂肪落とし / カラダ改革



## 筋トレプログラム

細マッチョ / 腹を割る / ボディビル  
美ボディ / 縦線腹 / 代謝UP筋トレ



## 初心者プログラム

初めてのトレーニング / ゆるゆるトレーニング  
モチベーション維持 / 運動不足解消



## カラダ元気プログラム

足腰元気 / 腰痛予防 / 肩こり予防  
体力維持 / 健康寿命 / 可動域広げ



## スペシャルプログラム

コンテストサポート / 各種スポーツ特化  
産後トレーニング / その他

