

新トレーニングプログラム、遂に登場！この機会をお見逃しなく！

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？

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！

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

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 ・月曜日 /11:00～11:50
14:00～14:50
19:00～19:50

担当
芳野・上原

・木曜日 /20:00～20:50
・金曜日 /15:00～15:50

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と一緒に安心

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
- ・2回目：全身ダイエット
- ・3回目：下半身トレーニング
- ・4回目：グループレッスン
- ・5回目：背中トレーニング
- ・6回目：お腹のトレーニング、ストレッチ
- ・7回目：胸、肩、腕のトレーニング
- ・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