

TRAINING SUPPORT

初めての方は必見!あなたの未来に必ず役立つ!

“受けて
よかった、”
のお声多数!

2ヶ月間トレーニングサポート



NO! 自己流トレーニング
正しいトレーニング方法と知識が身に着く

結果に繋がる習慣化プログラム

全8回 (週1回50分×8回)

2ヶ月間担当トレーナー付き
サポート

少人数制(定員3名)

参加費

4,400円 (税込)

開催スケジュール

月曜 14:00~ 20:00~ / 木曜 18:00~ / 金曜日 15:00~ / 土曜 14:00~

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 グループプレス・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

■ 専門トレーナーによる手厚いサポートが受けられる!【定員3名】

あなただけの専門トレーナーが、2ヶ月間しっかりサポートしていきます!少人数制だから安心★

■ 全8回で運動レパートリーが豊富に学べる!

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。

■ 筋トレマシンの利用に自信がつく!

正しいトレーニング方法を頭と身体で学ぶ事で、「効果」「結果」の出るスピードが格段にUP!

