

2カ月間

入会6カ月以内の方限定!

TRAINING SUPPORT

“習慣化
できた”
のお声多数!

トレーニングサポート



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3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

月曜日 14:00～14:50 担当:金子
木曜日 18:00～18:50 担当:大熊
金曜日 15:00～15:50 担当:金子
土曜日 14:00～14:50 担当:大熊

20:00～20:50 担当:上藪 ※祝日は休講

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

あなただけの
専門トレーナー&
少人数制! [定員3名]

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!

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!

正しいトレーニング方法を
頭と身体で学ぶことで
効果・結果に違いが出ます。