パーソナルトレーニング

30分間/3240円

Q1:パーソナルトレーニングって何??

お客様の目的・ご要望に合わせて
トレーナーがマンツーマンで
トレーニングやストレッチなどを
実施、ご指導させて頂きます！

Q2:何をするの??

☜①ボディチェック(体組成測定)をして、あなたの
筋肉・脂肪の量とバランス、体脂肪率・
メタボ検査・体内栄養素などの状態を確認。
それを元にアドバイスさせて頂きます！

②あなた専用の「トレーニングメニュー作成と
マシンの利用方法のご案内」や
「フリーウエイトや自重トレーニングご指導」
「ストレッチ」など、何でもできます！
30分間トレーナーを独り占め♪
まずは。お気軽にご相談ください。

こんな方にオススメ！効果が全然違います！初めてでも安心！初めてだからこそ！

ダイエットしたい
痩せたい

筋力アップしたい

肩こりを解消したい

柔軟性をあげたい
身体を柔らかくしたい

姿勢改善したい