

トレーニングを日々頑張っているのに
なかなか身体や数値が変わらない、、、
そう思いながら毎回測定をしていませんか？

そんなあなたのお悩みをトレーナーが解決致します！
選べる2種類のトレーニングサポート！

ボディメイクパーソナル 9,900円(税込)/60分×3回



【ポイント】

- ・太りにくい、痩せやすい理想の体を目指したい方におすすめのサポートです。
- ・ダイエットや筋肉量アップ目的だけではなく、一人でトレーニングを続けられるか不安な方、マンツーマンでトレーニングをしっかり教わりたい方にもおすすめです。

パーソナルトレーニング 3,300円(税込)/60分

【ポイント】

- ・InBody測定結果をスタッフと確認し、現在のトレーニング内容、食事内容などのヒアリングを行い改善すべき点を洗い出します。
- ・改善点や目的に合わせたメニューの作成や食事のアドバイスを行います。
- ・実際に一緒にトレーニングを行い、フォームの見直しや重要なポイントをお伝えします。



トレーニングは一人一人の筋力、柔軟性に合ったフォーム、重量で行うことが重要です。

トレーナーと一緒に楽しみながら身体を変えませんか？

フロントもしくはお電話にて気軽にお問合せ、お申込み下さい。