

トレーニング メニュー作成



「筋トレで何をしたらいいかわからない」「効果的な運動をおこないたい」…
そんなあなたにインストラクターがトレーニングメニューを作成し、マンツーマンで
指導いたします。

メニューは①健康維持増進 ②ダイエット ③全身ボディメイク
④上半身ボディメイク ⑤下半身ボディメイク から選べます！

筋力トレーニング **初心者・初級者**で効果を出したい方におススメです！

(※『トレーニングメニュー作成』は、競技力の向上・身体の痛みなどの
軽減を目的とした、プログラムではございませんので、ご理解くださいませ。)

- 場所 トレーニング室
 - 対象 高校生以上
 - 申込受付 フロント
 - 時間 45分間
 - 受講料 2,750円(税込)
- ※当日は、トレーニングルーム利用料が必要です。



- 持物 室内用シューズ・お飲み物・タオル
- 申込方法 フロントにて随時受付中 (電話予約可)
- トレーニングメニュー作成実施時間
火曜日 (10:15～11:00)
水曜日 (10:15～11:00)



担当スタッフ:中山



庄内体育館HP