

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