

ワンランク上の

期間限定イベント

ダンベルトレーニング

1部位集中30分間追い込み

【肩】

- ・サイドライイングリアレイズ
- ・サイドレイズ
- ・リアレイズ
- ・ショルダープレス

【腕】

- ・アームカール
- ・ハンマーカール
- ・キックバック

【胸】

- ・ダンベルプレス
- ・ダンベルフライ

【背】

- ・ワンハンドローイング
- ・ダンベルデッドリフト

【脚】

- ・ランジ
- ・ワイドスクワット
- ・ダンベルスクワット
- ・カーフレイズ

【対象】 **トレ中級者～**

※トレーニングルーム初回者講習受講済
※トレ初心者は応相談

【参加条件】 1人4回まで
(同種目不可)



こんな方にオススメ♪

- ・ダンベルトレーニングの効果がアップするやり方を知りたい
- ・筋肉を大きく育てたい！
- ・自分でやってるけど効果を感じない！
- ・追い込みの後押しが欲しい！！！！

		9/28 (日)	10/5 (日)	10/12 (日)	10/19 (日)	10/26 (日)
A	14:30～15:00					
B	15:30～16:00					
C	16:30～17:00					
D	17:30～18:00					
E	18:30～19:00	×				

※ 予約状況によりご希望枠をお選びいただけない場合がございます。

予約
申込受付

【申込日】 2025年9/21(日) 9:00～
【申込場所】 トレーニングルーム受付
(TEL申込・代理申込不可)

参加費

指導料:550円(税込)
※別途トレーニング利用料
(330円)

※ お支払は参加日当日です。開始10分前までに総合フロントにてお済ませください。

- ご予約時に上記トレーニングメニューから1種目とご都合の良い時間枠を上記表からお選びください。

持ち物

運動できる服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)・タオル

先着

24枠

詳しくはトレーニングルームスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております！

湖西市アメニティプラザ ☎ 053-573-0777