

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

