

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！

- **場所** トレーニング室
- **対象** 高校生以上
- **担当** 鹿子嶋・中山
- **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**

	①	②
月曜日	11:00~11:45 担当：鹿子嶋	
木曜日	11:00~11:45 担当：中山	19:00~19:45 担当：鹿子嶋
金曜日	11:00~11:45 担当：中山	