

# 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 岡野 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・水分



※メニュー作成実施時間は担当スタッフとご相談  
いただくか、受付にお問い合わせください。