






生活活動量が減っている今…増え続けている運動不足、身体不調を解消しましょう!!

体組成測定 + カウンセリングプライベートレッスン

一人ひとりの目的に合わせて

-  筋力、体力を維持したい
- アクティブシニアを目指す
-  トレーニングの結果を出す
- 肩こり、腰痛、膝痛を改善したい
-  パフォーマンスを向上させたい
- 正しいマシンの使い方を覚えたい
-  ストレッチ方法を知りたい

-  一人では追い込めない
- 自分に合ったトレーニングを知りたい

1時間 (1人)	¥2,000
シルバー	¥1,500

**完全予約制
(応相談)**

InBody (体成分分析) のみ予約不要 2階トレーニングフロアにて測定

プライベートレッスン 1回
同時測定 ¥500

結果説明付 1回
測定のみ ¥1,000



ペースメーカー等医療用電気機器利用者は使用できません。

- 定期的に測定しメニュー更新に活用しましょう。
- 各部位の変化をモニタリングし明確な運動を。

的確なマンツーマントレーニングを提供いたします。

☎026-244-7555