

初心者の方にも安心!トレーナーと一緒に効果的にトレーニング!!

プライベートトレーニング

<コース・料金>

- ・ ストレッチ (20分) 1,000円
- ・ シェイプアップ (75分)(体成分測定付) 2,500円
- ・ 肩こり腰痛予防 (60分) 2,000円
- ・ 筋力アップ (75分)(体成分測定付) 2,500円

- ・ 健康運動実践指導者監修のオリジナルメニューを作成します
- ・ 運動前に体成分測定を行います(シェイプアップ・筋力アップのみ)

事前に総合受付での予約が必要となります。
詳しくは総合受付・トレーニングルームまで