

手頃な

ジムトレ

1回6000(税込)円

こんなプログラムもあります！

楽しく コツコツ 筋トレ塾

★月～金曜日
10:30～13:00

★日曜日
14:00～15:00

★別途参加費なし

大切なのは楽しくコツコツ続けること！

ダイエット、筋力アップ、生活習慣病・メタボ・ロコモ改善及び予防、美ボディー追求など目的に合わせた運動を個別に指導・サポートします！

- 基本的にグループレッスンではありませんが、4～5人程度であれば同時にサポート致します
- 初回はカウンセリングを10分程度行います
- 予約の方を優先いたします
- ビジターでも参加OK！

会員になってまで
ジムに通う自信
がない人向きですね