

サイドメニューのご案内

サポート・トレーニング

新規ご入会者の方を対象に、ご入会后 1 2 回まで無料マンツーマントレーニング講習が受けられます。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

要予約 時間30分～45分

無料でご提供させていただきます。

アドバンストレーニング

既存会員の方のための、目的別トレーニングです。

個人の目的に合ったプログラムをスタッフが作成いたします。

健康維持・体力向上など。

青木 利文・高松 聖治・三上 智子・足立 早苗・佐藤 由季

吉田 直生・加藤 里世・小日向 大輔・栗田 康二

上記スタッフまで直接ご予約下さい。

無料でご提供させていただきます。

新規会員の方も、サポトレが終わった後に是非是非。

ペアストレッチ：15分間（1名限定）

スタッフによるマンツーマンストレッチ。

お客様のストレッチしたい部位をご指定いただいてもよし、

スタッフにおまかせもよし、普段できないような個所の

ストレッチもできます。

要事前予約。 ジム内掲示板をご覧ください。

ウォーキングエクササイズ：30分間（3名）

ウォーキングマシン（ラボード）を使い、歩きながらダンベルやチューブを使いトレーニングエクササイズ！

しっかり汗をかいてシェイプアップ。

水曜・木曜・金曜・土曜・日曜

要事前予約。 ジム内掲示板をご覧ください。

ジムスタッフ提供の簡単レッスン！！

緩み（ストレッチポールを使ったレッスン）

ストレッチポールを使った体の筋肉を緩ませるレッスン 緩みバランスが悪い人など、体の歪みを修正するレッスンです。

ストレッチポールの本数に限りがございますので、
定員になり次第締め切らせていただきます。

N・Mストレッチ：30分間

ジム内にて行なうストレッチレッスン。

運動前のウォームアップとして、または運動後のクールダウンになどお気軽にご参加ください。

Nスト 火曜・木曜 19:30～ ジム

Mスト 火曜・水曜・木曜・金曜・土曜 9:30～10:00 スタジオ

運動の柔軟性、ケガ予防、可動域アップのためにもぜひ御参加下さい。

ショートレッスン（15・30・45分間）

チューブトレーニング

部位別筋トレ

火曜 夜・水曜 夜・木曜 夜・金曜 夜・日曜 昼

各曜日で行う部位を変えていきます。1ヶ月ごとに変更。

骨盤エクササイズ

火曜日の隔月の12:30～13:15 & 日曜日の12:50～13:35

自分自身で、しっかりと身体のバランスを整えていきます。

家庭でも出来るものです。

有料ペアストレッチ（15分・30分）

担当者・・・青木・三上・高松・足立・佐藤・吉田・加藤・小日向・栗田

担当者と直接時間の予約を入れる。 マッサージではありません！

料金等の質問は、スタッフまで問い合わせ下さい。

短時間で気持ちよく、そして効果のあるレッスンをご提供させていただきます。

初心者の方でも参加できる内容になっておりますので、スタッフ一同心より

皆様のご参加をお待ちしております。