

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12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。

維持・向上を目的とし、各個人の自立を図るものです。

青木 利文・高松 聖治・三上 智子・足立 早苗・佐藤 由季・
小日向 大輔

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くもよし、
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（ラポード）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。

木曜12:00～・土曜13:15～・日曜11:00～

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

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。

カラダリセット 簡単なストレッチとストレッチポールを使用し、
カラダをほぐし・伸ばし、バランスを整えるクラスです。

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 20:00～ 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

おなかひきしめ

簡単お腹回り 腹筋やその他に繋がる部位をトレーニング

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 利文・高松 聖治・三上 智子・足立 早苗・佐藤 由季・
小日向 大輔

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。