

超効果的 目的別30分パーソナル

30分のトレーニングでより効果を引き出すために、予約の際は、下記メニューの中から、おひとつお選びいただき、日時と併せてフロントもしくはお電話でご予約ください♪

※メニューが決まっていなくても、ご予約は可能です。当日一緒に決めていきましょう♪

①

全身ボディメイク

バランスよくトレーニング
したい方におすすめ♪

②

美脚

O脚・X脚も改善！

③

美尻

ヒップアップと同時に
足長効果も抜群★

④

姿勢改善

猫背の方必見👁️

⑤

くびれ美人

キレイなウエストラインを
作りましょう♪

⑥

キックボクシング

マンツーマンで
キックの指導いたします。

日時によっては女性トレーナーもご指名できますので、
お気軽にお問合せください。

皆さまのご予約おまちしております👏