

マンツーマントレーニング

こんな方におススメ！

- ・トレーニング効果を上げたい方
- ・生活習慣病を改善したい方
- ・1人ではなかなか続かない方
- ・ケガのリハビリをしたい方
- ・肩こり、腰痛の方
- ・トレーニング方法を見直したい方



《内容》

- ①体成分測定⇒②カウンセリング⇒
③プログラム作成⇒④個別トレーニング



運動や栄養に対する専門知識や経験を豊富に持ったトレーナーがあなたの目標や、目的に応じてマンツーマンで総合的サポートを有料で行うサービスです。スポーツ選手から一般の方まで幅広くご利用されています。

《価格》60分 ⇒5,184円(税込)

予約はフロントにお申し出ください