

4月から新たなパーソナルトレーニングが続々登場！！

トレーニングの仕方が分からない方、トレーニング効果がなかなか実感できないという方、ぜひ参加してみてください。専門的な視点から、効果的な運動を提供いたします。

パーソナルトレーニング一覧表

加圧トレーニング 25分3,150円 50分6,300円

曜日	時間	内容	トレーナー
月曜日	12:00～15:00 19:00～21:00	専用の加圧ベルトで腕、脚の付け根を締め、適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法です。科学的な裏づけがとれている 画期的なトレーニング方法として健康、美容、医療まで、様々な分野で効果が実証されています。特に近年、成長ホルモンの分泌が上昇する事から、脂肪燃焼、アンチエイジング効果があると、注目されています。	太田 興トレーナー
火曜日	19:00～21:00		
水曜日	10:00～12:00		
木曜日	17:00～20:00		
土曜日	15:00～18:00		
日曜日	12:00～15:00		

パーソナルトレーニング 30分3,150円 60分6,300円

曜日	時間	内容	トレーナー
月曜日	9:30～12:00	カラダの『軸』を意識し、トレーニングがより効果的なものになるような運動方法を提供します。	本田 直子トレーナー
木曜日	11:30～18:00	カラダのコアを意識し、姿勢改善・関節痛の予防を目指します。様々な視点から効果のあるトレーニングを提供します。	田中 光代トレーナー
金曜日	10:00～13:00 16:30～20:00	ウェイトトレーニング、ダイエットに効果的なトレーニングを提供します。	細谷 美加トレーナー
月曜日	13:00～18:00	中高齢者の方を中心に、カラダの姿勢やバランスの改善を目的としたトレーニングを提供します。	藤原 一也トレーナー

3月25日(水) 10:00予約受付スタート