

二人三脚で効果を引き出す！

Welcome!
Personal
Training!!

明日の自分は、
今日の自分がつくっている

かばら

『ダイエットと腹筋』
～計画的にトレーニング～
・ダイエット
・筋力アップ

たなぶ

『美ボディつくります』
～減量・部位ごとの引き締め～
・ダイエット・シェイプアップ
・ボディメイク・ストレッチ
・筋力アップ

わたなべ

『からだの調子が悪くなる
その前に』
～姿勢・筋肉バランスを調整～
・カイロプラクティック
・整体・リラクゼーション

すぎさわ

『効果的なランニングを』
～基礎から大会出場まで～
・ランニングダイエット
・フォーム、プログラム指導
・持久力、体力アップ

しのへ

『ダンスをより楽しむために』
～基礎から応用まで～
・HIPHOP
・GIRLS HIPHOP
・ダンスの創作&振付指導等

ささき

『魅せる使えるからだづくり』
～トレーニングの理論と実践～
・筋肉肥大・ボディメイク
・フィジカルトレーニング
・子どものからだづくり

【30分/1,700円 60分/2,900円】

会員様以外の方は、プラス500円となります

気持ちが輝く、カラダが輝く。



LIFE GYM
NewFitness