

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

『ダイエットと健康』
～計画的にトレーニング～
・ダイエット・体幹
・血流制限トレーニング

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、体カアップ

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

ぬかり

『減量&引き締め』
～しなやかで使いやすい体へ～
・ダイエット・自重トレ
・ポイントシェイプ・ストレッチ

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

お休み中

【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