

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

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

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

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