

6月限定企画 HOW TOフリーウエイト

『専門資格』を持ったパーソナルトレーナーが、
フリーウエイトトレーニングを指導します！



こんな方におススメ！

- WEB動画で見た「あのトレーニング」をやってみたい！
- フリーウエイトトレーニングに興味はあるけど、上級者向けでしょ？
- ボディメイクに効果的なトレーニングが知りたい!!

時間：30分（無料）

定員：3名 ※事前にフロントで予約を承ります。

種目：スクワット・ベンチプレス

※上記以外にも時間内でトレーニングに関するご相談も承ります。



◆後藤 久子トレーナー
月火20:00 - 20:30
月火20:30 - 21:00



◆古川 直樹トレーナー
水20:30 - 21:00
水21:00 - 21:30
金20:00 - 20:30
金20:30 - 21:00



◆tatuトレーナー
土17:00 - 17:30
土17:30 - 18:00



◆大阪 勇武トレーナー
土18:00 - 18:30
土18:30 - 19:00



◆片浦 大樹トレーナー
日11:00 - 11:30
日11:30 - 12:00

お申込み・お問い合わせはフロントまで

