

パーソナル体験一覧

オーダーメイドパーソナル体験



日高 愛
Hidaka Ai

①初回お試しパーソナル
60分 3,300円(税込)
※日高トレーナー以外の体験も受付中

②15分無料相談
トレーニング・食事の相談可
※トレーニング指導はございません

パッケージ商品パーソナル体験 体験30分 1,100円(税込)

【ボディチェンジ体験】



脂肪燃焼効果の高い
TABATAプロトコルでの
トレーニング



食行動分析で食生活の
問題点をチェック！

【腰痛パーソナル体験】



凝り固まった、筋肉の
コンディショニング



腰痛にならない
動作習得トレーニング

【筋活パーソナル体験】



フリーウェイト種目
なども含めた効果的な
トレーニング



セルフでの
登坂トレーニングで
脂肪燃焼！

【肩こりパーソナル体験】



凝り固まった、
眼と筋肉の
コンディショニング



腰痛にならない
動作習得トレーニング