

俺に任せろ！ 〔習得！〕フリーウェイトトレーニング 【全5回パッケージセッション】



フリーウェイトは、マシンと異なり軌道が固定されないので
自由度の高いトレーニングが行えます。
正しいフォームを身につけ安全に効果を発揮
できるようご案内いたします。
全5回で上半身・下半身に分け丁寧にフォームを
確認しながら習得しましょう!!

60分×1回 + 45分×4回 (全5回)

料金: 23,430円(税込) 通常価格: 25,520円(税込)

※1回目はカウンセリングと可動域チェック、上半身トレーニングを実施します。

2回目下半身、3回目上半身、4回目下半身、5回目上半身Or下半身+お腹
を行います。

※6月中にお申込みをされた方に限らせていただきます



稲垣 圭祐

フリーウェイトにチャレンジされたい方
バーベルやダンベルを使ってみたい方
フォームがあっているか不安な方
是非お任せください！



お申し込みは3Fフロントまで!!