

フリーウェイトパーソナル 60分コースのご案内

4種類のトレーニングコースからご選択ください。60分間で下記トレーニングをご案内致します。30分間のお試しコースもありますのでお申込みお待ちしております。

◆ベーシックコース

全身の筋肉をバランスよく鍛えるためのトレーニングをご案内します！初心者の方にもオススメです。

ご案内種目 脚:スクワット 胸:ベンチプレス
背中:デットリフト

◆胸トレーニングコース

胸のトレーニングの種目を多めにトレーニングをご案内します。男性ならカッコいい大胸筋を！女性ならバストアップ効果も期待できます。

ご案内種目 胸:ベンチプレス 胸②:ダンベルフライ
腕:トライセプスエクステンション 脚:スクワット

◆背中トレーニングコース

背中トレーニング種目を多めにご案内します。広くて厚い背中、きれいな背中のラインを目指したい方はこちらがオススメです！

ご案内種目 背中:デットリフト 背中②:ベントオーバー・ロウ
腕:アームカール 脚:スクワット

◆お尻トレーニングコース

お尻のトレーニングの種目を多めにトレーニングをご案内します。引き締まった下半身を手に入れたい方にオススメです。

ご案内種目 尻①:ワイドスクワット ②:ルーマニアンデットリフト
③:ブルガリアンスクワット