

はじめてフリーウェイト

フリーウェイトを使用したいがやり方がわからない方・
何をして良いかわからない方へ目的に合った種目や回数・
セット数をご案内するプログラム!!



初心者向けバージョン

フリーウェイトトレーニングを始めたい方は
まずはこちらから参加しましょう!

効果

- ・ 胸、下半身の筋力UP
- ・ 姿勢改善
- ・ 代謝UP

美脚美尻バージョン

効果

- ・ ヒップアップ
- ・ 代謝UP
- ・ 下半身引き締め



ウエスト・二の腕シェイプバージョン

効果

- ・ 二の腕引き締め
- ・ 体幹強化
- ・ お腹すっきり



予約制

誰でも参加

無料

- ・ プログラムスケジュールからご希望の日程を確認し、
会員専用レッスンWEB予約ページからご予約下さい。
- ・ 定員は3名となります。
- ・ 開始時間になりましたらフロントへお越し下さい。
- ・ 定員に空きがある場合は当日参加も可能です。

