

TRAINING SUPPORT

初めてのの方は必見!あなたの未来に必ず役立つ!

“受けて
よかった。”
のお声多数!

2ヶ月間トレーニングサポート



NO! 自己流トレーニング
正しいトレーニング方法と知識が身に着く

結果に繋がるオリジナルプログラム

全8回 (週1回50分×8回)

2ヶ月間担当トレーナー付き
サポート

少人数制(最大5名)

参加費

4,400円 (税込)

(1回たったの550円)

開催日

(水) 14:30~19:30 (金) 11:45~15:40 (土) 13:30~17:30 (日) 13:00~14:45

全8回
プログラム内容

- 効果・効率的なトレーニング
- 全身ダイエット
- 下半身トレーニング
- グループエクササイズ・サーキットトレーニング
- 背中トレーニング
- お腹のトレーニング、ストレッチ
- 胸、肩、腕のトレーニング
- 食事知識、全身トレーニング

※詳細は別紙『トレーニングサポート日程表』をご覧ください。

人気の理由

■ 専門トレーナーによる手厚いサポートが受けられる!【定員5名】

あなただけの専門トレーナーが、2ヶ月間しっかりサポートしていきます!少人数制だから安心★

■ 全8回で運動レパートリーが豊富に学べる!

毎度異なる運動を行い、自身の目的に合ったトレーニングが学べます。

■ 筋トレマシンの利用に自信がつく!

正しいトレーニング方法を頭と身体で学ぶ事で、「効果」「結果」の出るスピードが格段にUP!



トレーニングサポート日程表

2024年5月～2024年10月

5月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
		10	①				
		17	②	18	①		
		24	③	25	②	26	①
29	①	31	④				

6月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
				1	③	2	②
5	②	7	⑤	8	④	9	③
12	③	14	⑥	15	⑤	16	④
19	④	21	⑦	22	⑥	23	⑤
26	⑤	28	⑧				

7月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
3	⑥	5	①	6	⑦	7	⑥
10	⑦	12	②	13	⑧	14	⑦
17	⑧	19	③	20	①	21	⑧
24	①	26	④	27	②	28	①

8月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
		2	⑤	3	③	4	②
7	②						
14	③	16	⑥	17	④	18	③
21	④	23	⑦	24	⑤	25	④
28	⑤	30	⑧	31	⑥		

9月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
						1	⑤
4	⑥	6	①	7	⑦	8	⑥
11	⑦	13	②	14	⑧	15	⑦
18	⑧	20	③	21	①	22	⑧
25	①	27	④	28	②	29	①

10月							
水		金		土		日	
日程	コース	日程	コース	日程	コース	日程	コース
2	②	4	⑤	5	③	6	②
9	③	11	⑥	12	④	13	③
16	④	18	⑦	19	⑤	20	④
23	⑤	25	⑧	26	⑥	27	⑤

※スケジュールは随時更新致します

【コース】

①効果、効率的なトレーニング ②全身ダイエット ③下半身トレーニング ④グループエクササイズ、サーキットトレーニング
⑤背中でのトレーニング ⑥お腹のトレーニング、ストレッチ ⑦胸、肩、腕のトレーニング ⑧食事知識、全身トレーニング

【開催時間・担当】

水曜 14:30～15:20 担当:倉田 19:30～20:20 担当:宮川 金曜 11:45～12:35 担当:杉山 15:40～16:30 担当:内田
土曜 13:30～14:20 担当:宮川 17:30～18:20 担当:柏木 日曜 13:00～13:50 担当:鐘江 14:45～15:35 担当:藤島

【開催場所】 5Fロイヤルルーム ※お時間までに運動ができる服装で5Fロイヤルルームにお集まりください。