

# 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!

