

「これなら続く！」短期集中プログラム。

サイズダウン プロジェクト

SIZE DOWN PROJECT

専任トレーナーと一緒に

2ヶ月集中 シェイプアップ

おなか周り、二の腕、お尻…気になる部分をシェイプアップ！
あなたの身体が2ヶ月で変わる



全8回(30分/回)
パーソナル
トレーニング

30分フリー
トレーニング

あなた専用のプログラムで効率的かつ効果的な身体作りを実現。その後のフリートレーニングではウォーキングやバイクを使った有酸素運動で脂肪を燃焼し、シェイプアップ効果を高めます。

身体のすべてが分かる
「カラダ測定」

初回時に筋肉と脂肪の割合や代謝量、身体のバランスなどをチェックし、目標値に向けたトレーニングプランを作成。4週目と8週目にはトレーニングの効果測定も行います。

会員料金

25,300円^(税込)

会員外料金

36,300円^(税込)

詳しくはクラブフロントまでどうぞ！

SPORTS CLUB NAS
Daiwa House Group