

ボディデザイン講座

～健康的な体へ、日常動作をよりスムーズに～

ヘルシーダイエットコース

■火曜日 ■13:30～15:00 ■担当:行澤

減量を目的に、大筋群(体の主要な筋肉)のトレーニングで代謝を上げ、その後の確かなフォームで効率の良い有酸素運動を行います。また栄養士資格を活かし細かな栄養指導も行います。

筋力アップコース

■金曜日 ■11:00～12:30 ■担当:野谷

身体の要となる体幹部・筋肉量の過半数を占めている下半身・生活動作に合わせた上半身の動き・痛みの緩和等、全身バランスよく個々の目的に合わせたトレーニングを行います。

期間	平成29年7月～9月(全10回)
料金	コース 14,165円(税込)
定員	各コース先着5名
場所	4階 グループエクササイズ & ジム
申込方法	6月30日(金)までに2階受付にて料金を添えてお申し込み下さい。定員になり次第締切となります。

特典①

■週1回の講座参加に加え、お好きな時間に使える「ジムフリー回数券11回綴り」をプレゼント

特典②

■体成分分析測定(通常514円)を、期間中無料で2回(開始時.3か月後)行えます