

# FREEWIGHT PERSONAL

- ◎BIG3を中心にフリーウエイトの効果的な使用法について一から丁寧にトレーナーからご教示させていただきます！
- ◎実技中心でご指導いたします！短時間で効率的にお客様の筋力向上及び筋量UPに貢献させていただきます！



10月30日(水)  
お申し込み締切！

1セッション  
40分！

1,100円

~~通常2,200円~~

フロントにてご予約お待ちしております!!

今のトレーニングメニューを見直してみませんか？  
お客様に合ったトレーニングメニューを提供させていただきます！  
65歳以上限定!!  
40分間のパーソナルトレーニングです！

SENIOR  
シニアアクティブプラス  
ACTIVE PLUS

