

はじめてフリーウエイト

フリーウエイトを使用したいがやり方がわからない方・
何をして良いかわからない方へ目的に合った種目や回数・
セット数をご案内するプログラム!!



初心者向けバージョン

フリーウエイトトレーニングを始めたい方は
まずはこちらから参加しましょう!

効果

- ・胸、下半身の筋力UP
- ・姿勢改善や代謝UP

美脚美尻バージョン

効果

- ・ヒップアップ
- ・下半身引き締め



ウエスト・二の腕シェイプバージョン

効果

- ・二の腕引き締め
- ・お腹すっきり



11月スケジュール

曜日	(月)	(火)	(水)	(金)	(土)	(日)
時間	18:30	18:30	20:15	20:15	13:30	17:30
内容	ベーシック	ヒップアップ	ウエスト & 二の腕	ベーシック	ベーシック	ヒップアップ
						ベーシック
						ウエスト & 二の腕

予約制

誰でも参加

無料

- ・プログラムスケジュールからご希望の日程を確認し、
会員専用レッスンWEB予約ページからご予約下さい。
- ・定員は3名となります。
- ・開始時間になりましたらフロントへお越し下さい。
- ・定員に空きがある場合は当日参加も可能です。

