

初回限定！！ カウンセリング30分無料

外丸



活動時間 水 10:30～15:00

内容 コンディショニング

荒井



活動時間 水 12:00～20:00 金 15:00～20:00

内容 ダイエット

渡辺



活動時間 水 13:20～15:20

内容 機能改善、ボディメイク

尚武



活動時間 木 14:45～15:30 17:30～18:30

内容 体幹強化

佐藤



活動時間 金 10:00～19:00 土 9:30～18:00

日 9:30～18:00

内容 筋力強化、姿勢改善

山本



活動時間 火 13:00～22:30 水 13:00～22:30

日 12:00～19:30

内容 ダイエット、ボディメイク時の食事について

青島



活動時間 火 10:00～18:00

内容 ダイエット

※ご予約枠に限りがございますので

ご希望の方はトレーナー、もしくはお近くのスタッフにお声掛けください。

トレーニングのご予約が入っていない空き時間にて

実施させていただきますのでご希望に添えない場合もございます。

こちらも含めてご了承ください。