

GYROTONIC®

(ジャイロトニック)

この運動は、プリータワーという木製のマシンを使って行う、パーソナルトレーニングです。



ジャイロトニック®とは流れるように動きながら背骨を様々な方向に動かし、関節に無理なく気持ちよく正しい身体の使い方が学べる今までにないエクササイズです。木製の機械がリードし、トレーナーがいるので、安心して無理なく続けられます。肩こり、腰痛のある方や久しぶりに身体を動かす方にもとても喜ばれています。

パーソナルトレーニング

60分

¥ 9,900 (税込)

40分

¥ 6,600 (税込)

30分

¥ 4,950 (税込)

グループパーソナルトレーニング

45分

¥ 3,300 (税込) /1名

※最大4名