

女性限定

シェイプトレーニング



筋肉を鍛えながら体脂肪を落とすことにより、健康的に引き締め、リバウンドしづらい体を作ることができます。ひとりひとりに合ったメニューを作成し、トレーニング（有酸素運動・ウェイトトレーニング・ボール運動など）を無理なく行います。

トレーニングをあまりしたことがない方でも、トレーナーがマシーンの使い方や運動の仕方を優しく説明しますのでご安心ください。

目標達成のために、一緒に頑張りましょう！

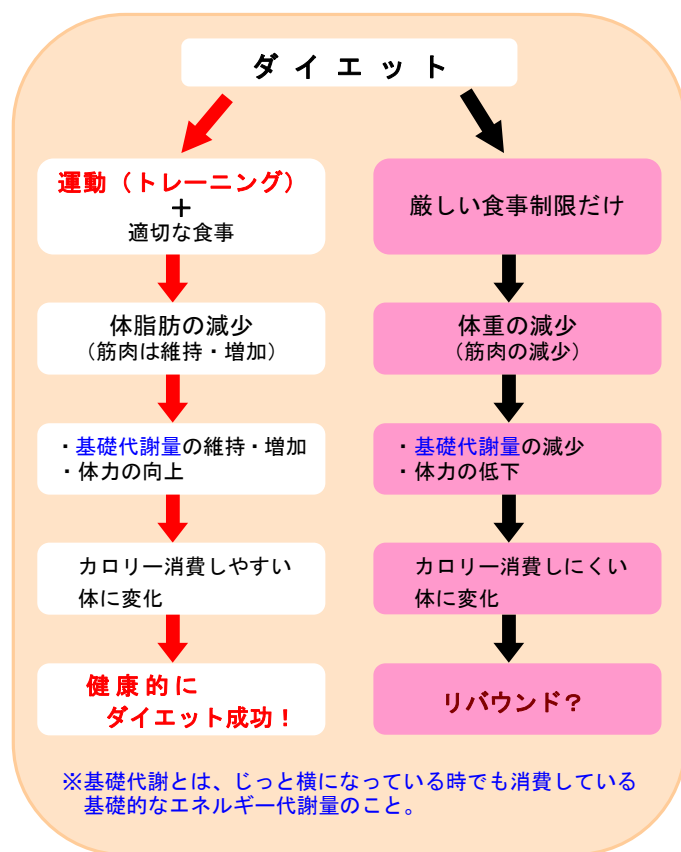
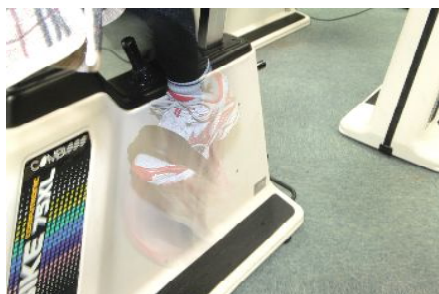
開講日 毎週金曜日 19:00～20:30

定員 20名



持ち物 運動できる服装、室内シューズ、タオル、補給水分など

講師 永瀬貴大（ペアーレ大仙インストラクター）



【お申し込み先】
ペアーレ大仙
TEL 0187 (63) 8600