

トレーニング サポート

内容

18歳以上の運動の初心者、
トレーニングに不慣れな方を対象に、
40～60分程度でトレーニングメニューの作成や
アドバイスをマンツーマンで行います。

費用 2000円/1回

申込方法 お電話または窓口

- ・トレーニングサポート開始前にカウンセリングが必要となる為、お申込みの際にカウンセリングの日程をお伺いします。
(カウンセリング後、実施まで最短1週間頂戴しております)
- ・トレーニングサポートにはトレーニング室の登録が必要です。
- ・持病をお持ちで、運動制限のある方のご利用はできません。

詳しくはスタッフまで