夏までのシナーが勝負!! 春から始める

健康的な体づくりで

毎日を楽しく

ココだけはどうしても
引き締めたしい GIPOUIP *****

夏までには絶対 絞りたい

「・腰の改善・予防ができる 『調整レッスン』

改善ヨガ・ストレッチ ポールなど

普段動かしていない筋肉を使うことで 本来の体の使い方を獲得し、しなや かな動きが獲得できます

筋力UPでたるみの解消ができる 『体幹レッスン』

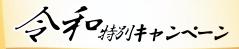
フローイン・ダンベル

筋肉をつける事で皮膚の下で引っ張る力 が生まれます。すると肌に張りができ、 垂れ下がった部分が締まります

脂肪燃焼・ストレス発散ができる 『燃焼レッスン』

キックボクシング・有酸素 ピラティスなど

激しく体を動かすことで脂肪を燃焼する と同時に必要な筋肉を鍛え、 代謝を向上させます。



- * 特典終了翌月から2ヶ月間在籍される方限定です。 *パーソナル料金は2回目から通常料金に変わります。
- *ご入会の場合は入会手数料・登録手数料が必要です。*休会制度はございません。

月会費1ヵ月分

初回パーソナル料金

通常7.750円



通常4.500円 (税込4,860円)

