

体幹にスイッチオン!

目覚め。

自体重

体幹

ストレッチ

60分

組み合わせ自由

オーダーメイド

コアフォースを着用してトレーニング!



おさぼり筋トレーニング

眠っている筋肉を**目覚め**させるために、
身体のチェックを行いトレーニングメニュー
を作成。難しいトレーニングではなく、
自体重を利用したメニューで、初心者の方
でも気軽にスタート可能。最後は、
コンディショニングでしっかりリセット!

整え。

体幹力チェック付き

初回
お試し
60分

4,400円(税込)

募集期間:7月2日(日)~7月31日(月)

※お申込みは、ホームページのお問い合わせフォーム、
フロント、お電話にて承っております。
※当ジムのサービスを受けたことのない方に限ります。
※フルレンタル無料。

〒150-0002
東京都渋谷区渋谷2-1-5
青山第一田中ビル1階
☎: 03-6427-4092

