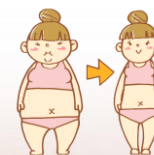


アドヴァンス岩出 ダイエットコントロール ★自分に合ったコースを選択★



筋力アッププログラム 担当：林 駿佑

曜日・時間

- A・水曜 12:00~13:00
- B・木曜 20:00~21:00
- C・金曜 19:30~20:30
- D・土曜 16:45~17:45

○トレーニング内容

トレーニングの基礎となる
エクササイズで効率よく
筋力と代謝を上げます!!
※状況や要望により変更する
場合もございます!!

姿勢改善プログラム NEW 担当：石井 誠

曜日・時間

- E・火曜 20:00~21:00
- F・木曜 18:30~19:30

○トレーニング内容

私生活から姿勢が崩れてしまいます。
その崩れた姿勢を改善し、数字以上に
見た目の変化を目指します!

食事管理プログラム NEW 担当：玉井 恵

曜日・時間

- G・火曜 13:00~14:00
- H・木曜 13:00~14:00
- I・金曜 12:30~13:30

○トレーニング内容

初心者、女性の方にオススメ!!
強度の低い運動を行いながら
食事管理を行います!

曜日別実施期間

- ・火曜クラス(E、G) 2024年10月15、22、29日 11月12、19、26日、12月3、10日
- ・水曜クラス(A) 2024年10月16、23、30日 11月6、20、27日、12月4、11日
- ・木曜クラス(B、H) 2024年10月17、24、31日 11月7、14、21日、12月5、12日
- ・金曜クラス(C、I) 2024年10月18、25日 11月1、8、15、22、29日、12月6日
- ・土曜クラス(D) 2024年10月19、26日 11月2、9、16、30日 12月7、14日

参加料金表

- 会員 9,900円(税込)
- 会員外 14,300円(税込)+α
※会員外の方は当日参加料金に参ります。
- 会員外8回利用券 4,400円(税込)
※参加期間内のみ利用可能
※マシンジム、更衣室、お風呂のみ利用可能

定員

各クラス **2名**

(定員にvari次第、締め切らせていただきます)

申込開始

2024年9月29日(日)10:00~ TEL予約同時スタート

このプログラムは、ダイエットに必要な運動習慣をつける事を目的に、週2回(全8回)をこなしていただきます。マシンジムでのトレーニングの習得、身体の改善、体重の落ちたい方にもオススメです!!

※食事のアドバイスはさせていただきますが管理はございません
※体組成計の測定はございません。
測定希望の場合 会員様・・・無料 会員外1,100円(税込)
※振替に関しては2回までとなります。
※事情、状況によりお受けさせていただく場合もございます。