

# パーソナルレッスン

キャンペーン期間中!!

筋力アップ

体力向上

シェイプアップ

機能改善

運動習慣を身に着けたい

パフォーマンス向上

体脂肪燃焼

ご予約受付中



## ○パーソナルトレーニング

講師 西本



1名様につき

半額 ¥400

1回料金 ~~800円~~ (チケット制)

月 10:30~15:30

木 13:30~15:30

※ご相談の上、時間を調整させていただきます

50分間

仲の良い友人同士、家族と一緒にペアトレーニング指導も対応可能です!

ペアトレーニング 60分間

筋力測定・カウンセリングを行った後、目的・目標に合わせた個別トレーニングメニューを作成し、トレーニングを行っていきます。運動が初めての方や知識のない方にもおすすめです。

内容

- レジスタンス・バランスボール
- チューブ・コアトレーニング・油圧式マシン使用 etc...

名護市 B&G 海洋センター  
0980-54-1082

※レッスンの予約は先着とさせていただきます。予めご了承ください