

トレーニングフォームマスタープログラム

バーベル、ダンベル等の安全で正しいフォームを
個別に指導します。

予 約 (トレーニング室受付にて)

既往症がある場合はお断りする場合がございます

ご希望の日時をお教えてください。

実施時間 10:00~17:00 (30分程度)

(行事等によりご要望に添えない場合もありますので、ご了承ください)

当 日

1階券売機にて

トレーニング教室受講券(300円)

をご購入の上、トレーニング室受付へお越しください。



トレーニング室にて

カウンセリング



あなたが実施したいメニューを
お伝えください。



フォーム指導
及び説明



フォームの注意点を分かりやすく
丁寧にお伝えします。



バーベルやダンベルの基本的な
種目をマスターしたいあなたへ

気になる部分をシェイプアップしたいけど
やり方がわからないあなたへ



トレーニングスタッフまで、お気軽にお声掛けください