

目的別トレーニング “あなたは、どのタイプ？”

生活習慣病予防が気になりだしたら・・・

毎日無理なく続けられる、ゆったりトレーニングメニュー。



運動不足が気になりだしたら・・・

まずは月4回から始める無理のないトレーニングメニュー。



メタボ体型が気になりだしたら・・・

脂肪を燃やそう！有酸素運動トレーニングメニュー。



毎日のストレスが気になりだしたら・・・

ストレスを発散しよう！楽しく動くトレーニングメニュー。



※上記以外に、ご利用者の目的にあったメニューを作成致します。お気軽にスタッフにご相談ください。