



GYM & FITNESS  
さあ、はじめよう

# BODY MAKE TRAINING

## 新感覚の全身引き締めプログラム

『ボディメイクサーキット』で  
しなやかに引き締める

従来の筋力トレーニングや有酸素運動に加え、身体機能の向上と美しい姿勢を実現するための独自のサーキットメソッドを構築。  
最新の筋トレマシンの他、パワープレートやバレエバー、BOSU、ウォーターバックなどのツールを活用し、全身をバランスよく鍛えるプログラムとなっています。  
全身の引き締めや姿勢改善、代謝促進による脂肪燃焼効果が期待でき、美しくしなやかなラインを生むボディメイクができます。

こんな方におすすめ！

美しい姿勢とボディラインを手に入れたい方  
汗をかいてスッキリしたい方



マシンサーキットトレーニング15分×3セット  
前後ストレッチを加えた60分プログラム