

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