

筋トレ部 EX 始まります！

筋トレ部EXとは...

スタッフが負荷・フォームチェックを行い、効率よくトレーニングができる部です。

★ こんな方におススメ ★

- ・一人ではなかなか継続できない...
- ・カッコイイ身体になりたい！
- ・健康的な身体が作りたい！
- ・ダイエットがしたい
- ・太もも、お尻を引き締めたい！

筋トレ部EX活動内容

- 1日目→上半身のトレーニング
+体力測定
- 2日目→下半身のトレーニング
- 3日目→上半身のトレーニング
- 4日目→下半身のトレーニング
- 5日目→総復習スペシャルDAY

筋トレ部EXのメリット

- その① 定員が2名なのでスタッフがほぼつきっきり！
- その② 目的に合った負荷、トレーニングを考慮し効率よくトレーニングができる
- その③ 筋トレ部EXのみで上半身・下半身両方トレーニングできる

詳細・お申込み方法

【日程】 2月25日 3月4・11・18・25日

【時間】 18時45分～19時45分

【定員】 2名

【料金】 全5回 お1人様 7,500円(税込)

【お申込み方法】 2月15日(月)より

総合受付にて入部受付START！

受講の方へのお願い

※レッスン前後に施設又はトレーニングルームをご利用の場合は別途利用料が必要です。

※受講の際はマスクの着用をお願いいたします。

お問い合わせ ウイングアリーナ刈谷 ☎ 0566-63-6886