

本気・ボディ・メーカー

HBM

今TVで
話題の!

体幹リセットダイエットに チャレンジしてみませんか?

健康的でメリハリのあるからだづくりをめざす、
特別プログラム「本気・ボディ・メーカー HBM」です。
今話題の「体幹リセットダイエット」のエクササイズを取り入れたスタ
ジオトレーニングと、マシントレーニングを併用して行います。
薄着になる夏に向けて、本気のダイエットに挑戦してみませんか?

日程① 毎週火曜日 11:30~12:30
参加費は 500円/1回 (予約制です)
体幹トレーニング・ストレッチ等を行います。

← 6月スタート!

日程② 各月毎週土曜日(全4回シリーズ) 12:30~13:30
参加費は 10,000円/4回 (P+会員は6,000円)
事前に予約登録が必要です。

↓ 7月スタート!!

5つのエクササイズを身につけ、バランスの取れたボディメーカーに取り組み
ます。レッスン時、計測・採寸(ウエスト・ヒップ・太もも)を行い、体形の変化を
確認し意識を高めます。マシンプログラムも実施します。

定員 日程①も②もどちらも 5名
持ち物 運動しやすい服装・タオル・のみもの(水またはお茶, スポーツドリンク)
講師 齋藤 昌子 (健康運動指導士)