

レフコ!

# 1日体験 コース



パーソナルトレーナーがつきますので、初めての方もしっかりトレーニングしたいかたにもおすすめ体験コースです!

参加された方に  
**DNSプロテイン**  
**おためしサイズ**  
**プレゼント!!**



6月2日(金)~  
受付スタート

事前予約制

体験コース料金：6,600円

※60分のパーソナルトレーニング

※施設フリー利用時間無制限

※体内成分「インボディ」測定カウンセリング付

※1日の体験の流れをスタッフと一緒に考えましょう!

## マシンジム



多種多彩なマシンを豊富にご用意!  
初めての方にも使いやすいマシンをご用意しております。

## スタジオ



エアロビクス、ヨガ、ピラティスなど楽しめる  
プログラムが豊富です!

## パーソナル トレーニング



マシンの利用方法から、トレーニングのアドバイスまで専任のトレーナーがトレーニングをお手伝いします。

## プール



泳ぐ専用コースにウォーキング専用コースも  
ご用意しております。水の浮力が、トレーニング時の膝や腰への負担を軽減します。

## リラクゼーション



運動後は、お風呂やサウナでゆっくり疲れを  
いやしていただけます。リラクゼーションには  
マッサージチェアも完備。

〒860-0833 熊本県熊本市南区平成2丁目50番地

フィットネスクラブレフコサンプラシティくまなん店

TEL0120-025-237

