

グループトレーニング

「1人ではなかなか運動が続かない」
「正しい運動の方法を知りたい」「レ
フコで知り合いを作りたい」と思っ
ている方におすすめです！

週1～3回で好きな回数、枠を選んで
同じメンバーで運動を続けます。
老若男女、どなたでも歓迎します。

場所：ナチュラルスタジオ
フリーウエイトエリア

定員：各枠8名

週1回コース 2,500円/月

週2回コース 4,980円/月

週3回コース 6,980円/月

価格は全て税別表記です。

予約はフロントまで！



①シェイプアップ&ストレッチ

シェイプアップと柔軟性をアップしたい方におすすめ！

全身を鍛えるトレーニングとストレッチを行います。初心者でも簡単に全身を鍛えられます！

日程 月11：00～11：45

火14：00～14：45

水11：00～11：45

20：00～20：45

金14：00～14：45





②お腹引き締め

お腹を重点的に鍛えたい方におすすめ！

1人ではなかなか続かない腹筋運動もみ

んなで頑張れば続けられます！

日程 月14：00～14：45

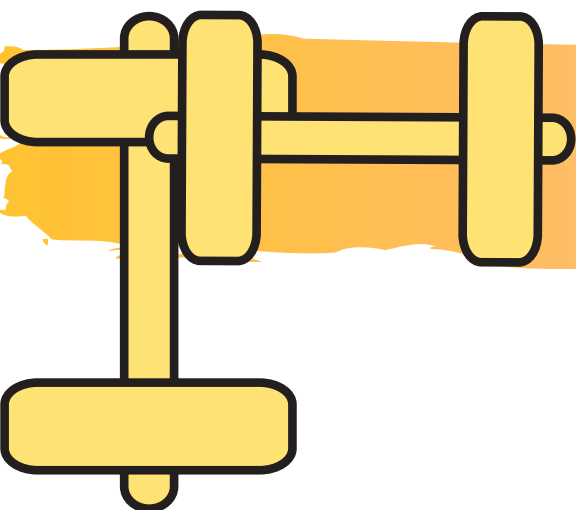
火11：00～11：45

20：00～20：45

金11：00～11：45

20：00～20：45





③ビギナー向けフリーウエイト

フリーウエイトに興味はあるけど敷居が高く感じて使えないという方におすすめ！

器具の使い方や安全な利用方法から説明致します。

フリーウエイトはうまく活用できれば効率よく身体を鍛えることができます！

日程 月20：00～20：45

水14：00～14：45

