

女 網島 トレーニング会



夏に向けて
美BODY目指しませんか？



担当 綿貫 真鈴・高井 彩奈

日時：5月12日(日)～6月30日(日)
毎週日曜 14:00～15:00 (全8回)

場所：1FスタジオA(定員12名)

料金：11,000円(税込)

お申込み:HP会員ページもしくはPOP横の二次元コード

●4月20日(土) 11:00～5月12日(日)13:55まで

※お休みした分の返金はございません。予めご了承ください。

※トレーニング強度は高いです。当日は体調を整えてご参加ください。

※最小遂行人数は3名でございます。満たない場合は、中止とさせていただきます。

キャンセル返金 5月8日(水)20:00までのご連絡で返金可能です。

キャンセルの場合、キャンセル料550円(税込)を引いた金額をご返金いたします。

ご希望の場合は申込ホームページ、お電話またはメインフロントにご連絡ください。



綱島女トレーニング会スケジュール

DAY1 (5月12日)

目標設定・体組成測定
トレーニングポイント説明
トレーニング基礎編

DAY2 (5月19日)

下半身トレーニング
(美尻・美脚・お腹)
栄養セミナー

DAY3 (5月26日)

上半身トレーニング
(美背中・肩・お腹)
コンディショニングセミナー

DAY4 (6月2日)

上半身トレーニング
(デコルテ・二の腕・お腹)
追い込みHIIT🔥

DAY5 (6月9日)

下半身トレーニング
(美尻・美脚・お腹)
追い込みHIIT🔥

DAY6 (6月16日)

上半身トレーニング
(美背中・肩・お腹)
追い込みHIIT🔥

DAY7 (6月23日)

上半身トレーニング
(デコルテ・二の腕・お腹)
追い込みHIIT🔥

DAY8 (6月30日)

全身トレーニング
追い込みHIIT🔥



※毎回シェイカー・ボトルをお持ちください。プロテイン乾杯します！