


シェイプアップ トレーニング

短時間集中！マンツーマン指導！
気になる部位を集中トレーニング！

この機会にキレイな身体を作りましょう！！

※シェイプアップトレーニングではメニューの作成は行いません。時間内で実際にトレーニングを一緒に行います。

時間		料金	
30分間		1,660円(税込み) ※施設利用料が別途かかります。	
60分間		3,320円(税込み) ※施設利用料が別途かかります。	
担当	渡 智哉 (わたり ともや)		

《実施日程》

月	火	水	木	金	土	日
		- 18:00～18:30	- 13:30～14:00		- 15:00～15:30	
		- 18:30～19:00	- 14:00～14:30		- 15:30～16:00	
		- 19:00～19:30	- 14:30～15:00		- 16:00～16:30	
		- 19:30～20:00			- 16:30～17:00	

フロントにてご予約をお取りください。(電話予約不可)

60分をご希望の方は30分枠を2枠連続でご予約下さい。

当日お申込みは担当と要相談となります。

- 対象 : 中学1年生～成人の方まで
- 場所 : ラクトスポーツプラザ内ジム
- 持ち物 : 動きやすい服装・シューズ・タオルなど

- その他 : 1枠につきおひとり様となります
キャンセルは前日まで返金可能
(当日キャンセルは返金不可)

ラクトスポーツプラザ

TEL:075-501-3377