



インストラクター
yamakawa



Personal training

パーソナルトレーニング

体験会 5/7(火)スタート

体験会参加特典

5%OFF

回数券

5/31(金)まで

PRICE

3,850円(税込) / 1回30分

回数券(10回分の料金で11回分)

38,500円(税込)



体験会
参加特典

5%OFF **36,575円(税込)**

回数券(10回分の料金で11回分): 38,500円(税込) のところ、体験会参加特典として
5%OFFの36,575円(税込)でご購入いただけます。

コース名 **Benchpress 100kg**



ベンチプレス 100kg を挙げられる人は「人口の約 1%」と言われています。もし挙げられたら自慢できる重量だけ一人ではなかなか到達は難しい…元パワーリフティングの選手で高校全国大会 2 位の実績を持つ FIGHTDO インストラクターでおなじみの山川インストラクターが 100kg の目標達成までマンツーマンで伴走します! 「1%の頂(いただき)」を是非一緒に見ましょう! (注) 100kg 挙げることを約束するサービスではなく、あくまで目標の一つです。目標値は会員様とご相談の上、決めさせていただきます。ベンチプレスで挙げられる男性の平均重量 45.5kg。

コース名 **shape!**



スッキリした体型になりたい…それには基礎代謝を高める必要があります。基礎代謝を高めるには筋肉量を増やすこと、いわゆる「筋トレ」が効果的と言われております。筋トレを行いたいけど「やり方が分からない」「どれくらいの強度(きつさ)が適当か分からない」「きつくて続かない」など結局避けてしまう…「きついけど楽しい」「楽しいから続けられる」をモットーにレッスンをしている山川インストラクターがマンツーマンでサポートを行うことで「きっと続けられる」「目標達成を目指す」はず! 目標値は会員様とご相談の上、決めさせていただきます。

体験会

5/7(火) 16:00-19:00

5/9(木) 10:00-11:30

14:30-16:00

5/12(日) 9:15-10:00

5/13(月) 19:30-22:30

※ hacomono よりお申し込みください。

※ 1回45分間、最大2名で体験していただけます。料金は550円(税込)となります。

※ 通常サービスは 1回30分間、マンツーマン(1名)となります。

体験会へのご参加は「1回限り」です。過去にご参加された方はご遠慮ください。