

# 筋トレ特化コース

筋肉こそ、  
最高の衣装。

時間

60分間

場所

ジム

## クラス名

### < 筋トレ特化コース >

こんなことができます。

お客様が引き締めたい、筋肉をつけたいなど『あなたのなりたい!』を叶えていきます。マシン、フリーウエイト、自重を使い、その方に合ったトレーニング法をお伝えします。姿勢の改善やインナーマッスルを鍛えたい方にもサポートできます。

## おすすめポイント

- ・たくましいカラダを作りたい!
- ・きれいな曲線美を作りたい!
- ・腹筋を割りたい!
- ・お尻をキュッとさせたい!
- ・背中を引き締めていきたい!

## 担当トレーナー



中沢 清光



榊原 朋子



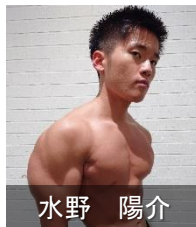
神谷 仁



神谷 颯



中村 和弘



水野 陽介