

シェイプアップコース

START

ファーストトレーニングサポート
クラブの基本的な使い方をご案内します

まずはカラダを慣らそう！
下半身と胸を鍛えます
レッグプレス/チェストプレスetc...



キレイな姿勢の第一歩！
下半身と背中を鍛えます
レッグプレス/ラットプルダウンetc...



どんどん代謝アップ！
下半身を鍛えます
レッグプレス/マルチヒップetc...



カッコいいくびれを目指そう！
下半身とお腹を鍛えます
レッグプレス/ロータリートーズetc...



基礎代謝を上げて痩せやすいカラダへ！
王道のスクワットに挑戦！
スクワット/レッグプレスetc...

美しい後ろ姿を目指そう！
背中・お尻を鍛えます！
ダンベルデッドリフト/レッグプレスetc...



逆三角形のメリハリボディを目指そう！
胸・肩・腕を鍛えます！
ダンベルベンチプレス/レッグプレスetc...

まずは自分のカラダを知ろう！
INBODY(体組成)測定



&
レッグプレス etc...



疲れにくい体づくり！
インナーマッスルの強化
サイドプランク/有酸素マシンetc...



INBODYでカラダの変化を測定！



カウンセリングでこれからの
トレーニングの方針を相談

INBODY測定/カウンセリング
/BIG3 etc...



GOAL