

肥満予防・改善 プライベートレッスン募集



【クラス内容】

肥満の予防・改善を目的にした結果重視のマンツーマンレッスンです。目標体重を設定し目標達成のためのメニューを作成します。

陸上運動と水中運動を組合せたメニューで効率良く脂肪燃焼をします。

水中運動は膝や腰への負担が少なく、しっかり体を動かすことができるのでダイエットに適しています。

↓このような方におすすめです↓

- ☐ 本気でダイエットをしたい
- ☐ 医師に体重を落とすように言われた
- ☐ 健康診断前に体重を落としたい
- ☐ リバウンドをしたから健康的に痩せたい

～レッスンの流れ～

体重測定→ストレッチマシン→水中にて脂肪燃焼
→リラクゼーション（野外サウナ）

◇レッスン時間 1時間15分

火曜日・水曜日・木曜日 18:30～19:45

土曜日 15:00～ご予約可能

※その他の曜日や時間はご相談下さい

◇レッスン料金 ＊レンタルタオル付き

2名まで同時参加ができます

1回 7,500円（2人目は半額）

4回コース 27,000円

◇申込先 完全予約制

080-4964-8464

ラインはこちら



【講師】

山田 依美 トレーニング・水泳指導歴20年
健康運動指導士（No.21820320）

肥満予防・改善メディカルアクアフィットネス修了