

フリーウェイトパーソナル

太田店自慢のフリーウェイトエリアを使いこなせるようになりませんか？
目標とするカラダの【更にその先】を
スタッフと一緒に目指しましょう！



【料金】

フリーウェイトパーソナル30分・・・¥2,200

※ 初心者の方に スクワットとベンチプレスのご案内を致します！

フリーウェイトパーソナル60分・・・¥3,300

※ 4種類あるコースの中からお客様のご希望に合わせてご案内致します！

詳細は2枚目をご覧ください。

フリーウェイトパーソナル 60分 案内内容

4種類のトレーニングコースからご選択ください。60分間で下記トレーニングをご案内致します。30分間のお試しコースもありますのでお申込みお待ちしております。

◆ベーシックコース

全身の筋肉をバランスよく鍛えるためのトレーニングをご案内します！初心者の方にもオススメです。

ご案内種目 脚:スクワット 胸:ベンチプレス
背中:デットリフト

◆胸トレーニングコース

胸のトレーニングの種目を多めにトレーニングをご案内します。男性ならカッコいい大胸筋を！女性ならバストアップ効果も期待できます。

ご案内種目 胸:ベンチプレス 胸②:ダンベルフライ
腕:トライセプスエクステンション 脚:スクワット

◆背中トレーニングコース

背中トレーニング種目を多めにご案内します。広くて厚い背中、きれいな背中のラインを目指したい方はこちらがオススメです！

ご案内種目 背中:デットリフト 背中②:ベントオーバー・ロウ
腕:アームカール 脚:スクワット

◆お尻トレーニングコース

お尻のトレーニングの種目を多めにトレーニングをご案内します。引き締まった下半身を手に入れたい方にオススメです。

ご案内種目 尻①:ワイドスクワット ②:ルーマニアンデットリフト
③:ブルガリアンスクワット