

パーソナルトレーニング担当インストラクター



いしづか みき
石塚 美樹

< ご予約可能な時間 >

月曜 14:00~17:00
17:00~18:00(応相談)

火曜 16:15~17:15

水曜

木曜 14:00~17:00(第1・3・5週目)
12:30~17:00(第2・4週目)

金曜

土曜

< 内容・詳細 >

内容 TRXトレーニング

詳細 専用ツールを使用し、筋力向上、バランス能力獲得、コアの安定を目指します

内容 ボディメイク

詳細 マシンなどを使って全身の引き締めを目指します

内容 美尻・美脚トレーニング

詳細 お尻、脚、お腹を中心にトレーニングを行います