

大人のためのスクール

グループセッション

参加者募集中!

もちづき筋トレ塾

(前半)

コアトレやファンクショナルトレーニングを中心に、身体の使い方を学びます。

(後半)

前半の内容を踏まえ、身体機能の向上や筋力アップを目指して、インターバルトレーニングを行います。

日程

4月 6・13・20・27日(月) 計4回

5月 11・18日(月) 計2回

6月 1・8・15・22・29日(月) 計5回

14:00~14:40

※催行決定日 実施日前日

参加費

4月まとめ払い 4,400円

5月まとめ払い 2,200円

6月まとめ払い 5,500円

都度払い 1,320円



←お申込はこちらから

定員

各回20名 (最少催行各回3名)

その他

- ナイトメンバー・他クラブの方は、30分前入館・45分後退館となります。
- 一般の方は、別途施設利用料(1,100円)が必要となります。
- セッション開始前日までのキャンセル受付の場合は、全額返金致しますが、それ以降のキャンセル受付の場合は、返金致しかねますので、予めご了承ください。

講師



望月 大河

※表示金額は税込価格となります。