

3月1日(土)から



Hampersand

30分

パーソナルセッション 新カテゴリー登場!

※写真はイメージです

30分ビギナーズ
トレーニング

基本となるマシンパフォーマンス習得

30分美脚・美尻
トレーニング

美脚効果、美尻効果の高いトレーニング

NEW

30分
ペアストレッチ

全身のストレッチをトレーナーが行います。
疲労回復、柔軟性向上、肩こり・腰痛解消、睡眠の質を高める効果などが期待できます。

NEW

30分
脂肪燃焼HIIT
トレーニング

自体重のトレーニングと有酸素運動を織り交ぜ、脂肪燃焼効果を最大限に引き上げていきます。通常のトレーニングより脂肪燃焼効果が高く、より効率的に脂肪燃焼させていきます。

30分ペア
ピラティス

ピラティスをきめ細かくサポート

30分ゴルフ体幹
トレーニング

ゴルフパフォーマンス向上、飛距離アップ

1回
30分

3,000円 (税別)

マンツーマンで
あなたを
サポート!

目的に
合わせた
6つのプラン

1回30分で
手軽に個別
トレーニング

～ ご予約までの流れ ～

マイページ
ログインはこちら



メンバーサイト
ログイン



マイページ



チケット購入



店舗選択



ご希望
セッションを
購入



予約
(日時選択)



完了

