

Personal

GYROTONIC

Q.ジャイロトニックって・・・？

円を描くようにしなやかな動きが特徴で、呼吸と同時に動くことによって効果が得られるエクササイズです。身体のコアを鍛えるのはもちろんのこと、関節を開放しながらのびやかに全身を動かし、筋バランスを整えます。

腰痛、膝痛、肩こり、関節痛の方に特にお勧めです。また、運動が苦手な方や高齢者の方にも無理なくはじめられるエクササイズです。

曜日：	火曜日	10：00～14：00	(齊藤)
	水曜日	10：00～22：30	(齊藤・中垣・萩原)
	木曜日	10：00～14：00	(齊藤)
		19：00～22：30	(萩原)
	金曜日	13：00～22：30	(萩原)
	土曜日	17：00～20：30	(萩原)
	日曜日	10：00～14：30	(齊藤)
		15：00～19：30	(萩原)

料金： 中垣 30分～ 5,250円～(税込)
齊藤/萩原 30分～ 4,200円～(税込)

受付： フロントにてご予約下さい

キャンセルについては、パーソナルトレーナーキャンセル規定に準じます