

NEW

自重で理想的な美しい身体づくり

ボディメイク

体幹
強化

基礎
代謝UP

メリハリ
ボディ

食事
指導



近年は美しいボディを手に入れるため、
ダイエットだけでなくボディメイクに力を注ぐ方が増えてきています。
体幹を強化する、メリハリのあるボディにする、美尻トレーニング、
筋力をつける基礎代謝をあげ痩せやすい身体にする、食事指導、等々…
自重で理想的な美しい身体を作るクラスです。
ボディメイクでしっかりと筋肉をつけることで、
メリハリのついた魅力的な体型作りを目指してみませんか？



初年度はプライベート、グループクラスは
リクエストに応じて開講いたします。

【講師】榊原佳澄(NCCA認定 ボディメイクインストラクター有資格者)

【対象】成人男女

【指導曜日】火・木・金曜日

【定員】個人またはグループレッスン



お問い合わせ

TEL092-881-1019

【月～金】9:30～19:00 【土日祝】休館

※土曜日の営業について…レッスン開講日に限り営業いたします

【メールの場合】meinohama@undopark.com

【フォームの場合】「うん?どう!パーク トライル」ホームページの
「お問い合わせ」のフォームへ入力してください。