

Group lesson

Ohama Remake body

春季コース スタート
(4月3日から)

あなたの目的に合わせた3つのコース

Level

1

ボディケア

～BODY CARE～

水曜日 10:00

身体の痛み改善、
健康維持をしたい、
運動習慣をつけたい方へ。
身体の正しい使い方を。

トレーナー：KAITO

Level

2

ベーシック

～BASIC～

水曜日 11:00

金曜日 10:00

身体全身をしっかり
伸ばしながら体幹を鍛え、
姿勢改善、腰痛改善を
目指します。

トレーナー：SEIRA

Level

3

スタンダード

～STANDARD～

金曜日 11:00

体力向上、ダイエット、
脂肪燃焼効果に
特化しています。
エネルギーを最大限に発揮し
疲れにくい身体作り。

トレーナー：YUNA

料金：各コース ¥14,500 (12回)

定員：先着20名様

※ご予約が合わない場合は他のコースへの振替可能ですので、
スタッフまでお声かけください。

※途中参加の場合の料金につきましては別紙チラシをご参照ください。

随時体験受付中 ¥1,000

ご入会・受付は1Fフロントまで

☎ 072-225-4421