

岡山体幹バランス スポーツジム



当ジムでは、従来のマシントレーニングとは一味違う「自重と重力」を利用した体幹トレーニングを専門トレーナーがあなたに合った方法で個別指導しています。

「体幹の安定性、バランス性・柔軟性・筋力アップ、シェイプアップ」に効果的です。

運動不足・疲労・血行不良・不眠症・腰痛・肩こりなどでお困りの方におススメです。

スポーツ選手のパフォーマンスアップもおまかせください。今までの動きとは違った動きがスムーズにできるようになり 必ずご満足いただけます。

<料金システム>(税込) **入会金 ¥3240** オープン記念 2018年6月末まで無料

* **基本コース** スポーツ能力向上・運動不足・健康保持・筋力アップ・体の引き締め。

初回 メディカルバランスチェック ¥ 2,160

1回 60分まで ¥ 1,728

4回回数券(有効期限2か月) ¥ 6,480

8回回数券(") ¥ 11,880

* **本気でダイエットコース** 食事・トレーニングを徹底指導。基本コースを1か月クリアして、基礎体力・代謝力をつけていただいた後のオプションコース。

1か月8回券 ¥ 54,000