

JOYFIT®

PERSONAL TRAINER

パーソナルトレーナー



わたなべ さとし

渡邊 啓

マシン指導や食事アドバイスなど皆様のお悩み解消に全力でサポートします。

まずはカウンセリングでお話を伺いますのでご安心ください。一緒に理想の身体を手に入れましょう。

スタジオレッスンの技術指導も行ってます！日々のレッスンをワンランクアップさせましょう

指導内容／その他

- ・マシン指導
- ・食事アドバイス
- ・シェイプアップ
- ・BODY COMBAT技術指導
- ・LES MILLS CORE技術指導

料金・予約

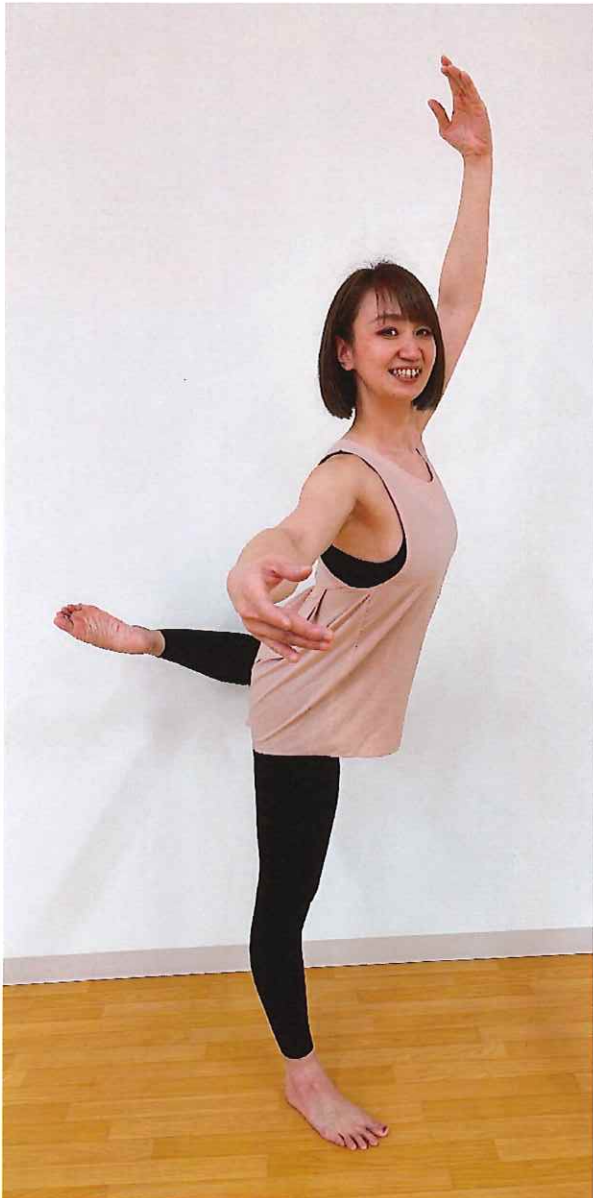
30分 3,000円(税込3,300円)

60分 6,000円(税込6,600円)

お問い合わせ・ご予約はスタッフまで

JOYFIT®

パーソナル大人バレエ



きえ

Kie

1人1人の体の悩みをお聞きして、その方にあったキレイな体のラインを作っていくようにサポートいたします！

これから先の体づくりの為にぜひ体験してみてください！

男女問わず、お待ちしております♪

料金・予約

毎週木曜日 15:00-16:00 6名限定

1回1人 1,000円(税込1,100円)

お問い合わせ・ご予約はスタッフまで