

体験料1,000円(税別)

スタッフがマンツーマン指導します

スタイルアップ 美尻トレ

キレイなヒップをつくる効果的なトレーニング。



レッグプレス



[FPF]ワークアウト



お尻の引き締めにあプローチ!

スタイルアップ くびれ

お腹周りを内側と外側から鍛える。

サスペンショントレーニング



体幹から引き締める!

TRX
Suspension Training

ラットプルダウン(背筋の引き締め)



背中もスッキリ美人に!

楽しくスタイルアップ

楽しく汗も流し、ストレスを発散。



トランポリンで楽しく跳ねる!

UBOUND (ユーバウンド)

音楽に合わせて楽しくバイクエクササイズ



インドアサイクル・エクササイズ
TOP RIDE

インドアサイクル【TOP RIDE】