

姿勢ナビで姿勢をチェックし
自分のからだを知り、理想のからだを整える



Summer Beat Burn

音楽に合わせて楽しく動き、

脂肪燃焼と全身の引き締めを同時に行うトレーニングです。

有酸素と無酸素をバランスよく組み合わせ、心拍数を上げながら効率的にボディメイク。

シンプルな動きで強度の調整もできるため、普段ジムをご利用しない初心者からしっかり動きたい方大歓迎！

ヨガの呼吸法やストレッチを取り入れ、整えながら、夏に向けて引き締まったカラダを目指しましょう。

常温で行います!!

【 OPEN 】 9:30

【 日 時 】 2026年5月31日 (日) 10:00~11:45(ノースタッフデー)

【 料 金 】 ¥1,100(税込)

【予約制】QRコードまたは、フロントにて受付中(支払いは当日)

こちらから



こんな方におすすめ

- ✔ ストレス発散したい人
- ✔ ガッツリ脂肪を燃やしたい人
- ✔ 「太りにくいカラダ」を作りたい人
- ✔ 健康的に痩せたい人
- ✔ 楽しく追い込みたい人

プログラムスケジュール

ウォーミングアップ
筋トレ
有酸素運動
クールダウン

インストラクター

まり

鈴木



参加特典

姿勢ナビで姿勢のチェック
後日ゆっくり計測
チケットをお渡しします

