

人生100年時代を健康で生き抜くため、今からはじめる体力アッププログラム

それぞれの体力に合わせながら、カラダを支える「抗重力筋」の筋力アップと、疲れずにカラダを動かし続ける「持久力」を高めます。また、老化の指標である「糖化度」を低減するアドバイスで、若々しさを保ちつつ、体力アップを実現します。
今の自分を変えたい方や、正しく本格的な指導を受けたいと思ってる方におすすめのマンツーマン指導です。

■期間

8週間(週2回 全16回)

■内容

- トレーナーによるトレーニング個別指導16回
- 評価・測定・調査などカウンセリング7回
(体組成測定、トレーニングボリューム評価、登坂テスト、糖化測定)



[BODY CHANGE | フィットネスクラブ ティップネス](#)

※1) トレーニングは完全予約制です

※2) トレーニングの前後30分は、施設をご利用いただけます