

ご案内

セミパーソナル内容変更のお知らせ

いつもパーソナルトレーニングジムダックをご愛顧いただき誠にありがとうございます。

2018年2月よりセミパーソナルのトレーニング内容が変更になりますので皆様へご案内をさせていただきます。

バーベルトレーニング 定員5名



HIITトレーニング 定員10名

※HIITトレーニングとは・・・

短時間で高強度なサーキットトレーニングを行います。

脂肪燃焼効率が良く、有酸素運動の6倍の効果があるとされています。

～2月セミパーソナルについて～

2018年2月のセミパーソナルは2月14日（水）以降のリニューアルイベント内で実施をいたします。

只今、イベントスケジュール企画中です。

ご案内までお待ちくださいませ。

パーソナルトレーニングジムダック