

「話題の加圧トレーニングがINSPAに初登場」

加圧トレーニング

専用のバンドを運動する腕や脚に巻くことで成長ホルモンを活性化し短い時間、少ない抵抗で運動の効果を得ることができるトレーニング方法です。
最近女優やモデルで実践する方が多く、広くマスメディア等で紹介されるようになった今が旬で男性、女性ともに支持されているトレーニング方法です。

◆セッション開催日時

『下記開催時間内にてご都合の良い時間帯を
トレーナーにご相談いただけます』

火曜日：13時～17時 19時～22時

水曜日：13時～17時

土曜日：15時～20時



◆会場： 9Fトレーニングジム

◆料金： 6,500円(税込) /30分 1セッション

31,500円(税込) /30分 5セッション分 有効期限2ヶ月

◆ご予約・お申込み

下記ご予約専用までお電話(またはメール)にてご予約ください。

担当トレーナー荒木がご予約を承ります。

ご希望日の前日18時までが受付時間となります。

☎070-5666-4823 ✉kaatsu-araki@pdx.ne.jp

◆受講にあたっての注意事項

【キャンセルについて】

予約のキャンセルにつきましては、予約日前日の18時までに直接トレーナーへ連絡ください。
トレーナーへの連絡が無い場合、キャンセル料(指導料100%)が発生致しますのご注意ください。

【その他】

トレーニングを受ける際の体調管理は自己管理にてお願い致します

INSPA
fitness & resort