

フィットネスサポート



フィットネスサポートとは？

🕒 60min

💰 Free



フィットネスサポートとはお客様の要望に合わせてトレーニングプログラムを作成する無料サービスです

根拠に基づくトレーニングを実施することで運動効果・効率が上がります

月1回ペースでご自身のトレーニングプログラムを見直しませんか？

フィットネスサポートの流れ

体組成

筋肉量・筋バランス・体脂肪を測定します

カウンセリング

トレーニング目的・目標を伺います

メニュー作成

目標と体力レベルに合わせてプログラムを提供します

実践

作成したプログラムを一緒に行います

⚠Caution⚠

- ・お一人様、月1回までの受講となります
- ・完全予約制です
- ・予約はフロントまたは電話にて受付ます



CERULEAN TOWER TOKYU HOTEL