

クロス&バイクご利用の流れ

3. 無理のないペースでLet's マッスル!

この肉体の
為に...



あ、
鍛えよ

4. 継続して理想のマッスルボディ (健康な体) を手に入れましょう



※画像はかなりイメージです

1. まずは職員にお声がけください



運動したいです!

2. ご自身に合ったマッスルプランを 一緒に考えましょう



1日何分?

月 火 水

木 金

週何回?



※ご利用時間は予約(1枠20分)となる場合があります