

理想とするゴールは 自分にしかわからない  
だから自分のペースで大丈夫

ゴールまでのお手伝いいたします

V-BODY

週1回コース 21,600円 (税込)

週2回コース 32,400円 (税込)

担当 清水・竹田

ただいま  
無料体験実施中!

Personal Program

V-BODY

美しい筋肉 そして  
メリハリのあるボディをつくる



カラダをデザインしたい方にオススメ

ウエスト

リフトアップされたバストから、美しいVラインを描く細いウエスト。

胸板・二の腕

姿勢よく自信に満ち溢れる、たくましい胸板。強く、頼りがいのある、盛り上がった二の腕をデザイン。

ヒップ・太もも

形の良いヒップから伸びる、スラッとした太もも。



V-BODYのポイント

- 1 1回約30分間のウェイトトレーニングを週1~2回、4週間。
- 2 筋肉を正しくつけて運動機能と基礎代謝をアップ。太りにくいカラダへ。
- 3 トレーニング後のプロテイン摂取でさらに効果的にボディメイク。



トレーニング効果をさらに高めるため、オリジナルプロテイン「プロテインプロ」が付属されています。トレーニング終了後の摂取がお勧めです。

