

7月

なま

ま

ら

だ

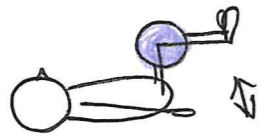
よ

り。

ワンポイントトレーニング

● ボールエクササイズ ●

~すてきなくびくを作しましょう♡~



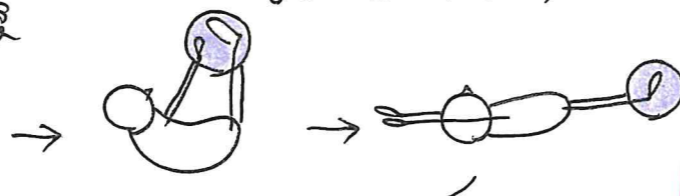
5往復~10往復

ひざにボールをはさんで
肩甲骨がマフからはたよらないように
ひざを左右に倒す



5~10回 x 2set

ボールをよでパス!!
くり返します!!



コムアチン

~パワーの源~(サプリ)

- 筋力と相性の良いサプリ
筋肥大・パワーアップに効果的!!
- 1日5gを運動後の糖質を含むドリンクと摂取

- ・記録更新したい方(陸上、水泳)
- ・パワーを必要とする競技をする方
- ・ゴルフで飛距離を伸ばしたい方
- ・パワーリハビリの方

30食分まで
1200円!!

購入したい方は
スタッフに
声をかけて下さい♡



燃え燃え

~ダイエットパワーMAX~

運動時の体脂肪燃焼効果UP!!

使用方法

運動前・運動中の水に溶かして飲む!!

1袋 4320円



2018年 サマーパーティー!!!

7/21(土)

場所 → リフレジムナマラ

内容 → 第1部 ZUMBA PARTY 90!!
第2部 焼き肉パーティー!!

第1部

10:00 受付開始
12:00 ZUMBA PARTY スタート!

定員 50名
500円

第2部

14:00 受付開始
14:30 乾杯パーティースタート!

アルコール込 3500円
リフトドリンクのみ 3000円

今年もトレジム

利用OKです!!

OPEN 10:00~14:00

トレジム利用のみ

300円

*第1部 第2部
参加者は無料

くわしくは館内ホストまでご質問下さい😊

