

★★OGUNI-GYM ダイエットスクール★★

●コンセプト

OGUNI-GYM のプロ選手も実践しているフィジカルトレーニング・美しいプロポーションを保つ為のボディマーキング・身体ケアのストレッチを一般の方々でも実践できるようにアレンジ。キックボクシング・ボクシングも取り入れながらのダイエットプログラムです。一般、スポーツ未経験者の方々にもわかりやすく簡単に無理なく実践できる様に指導させていただきます。

●講師

★NESTA 公認(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会)ボディメイクトレーナー:三浦好美

★元 OGUNI-GYM 選手 フィジカル・ストレッチトレーナー・資格;NESTA-PFT:横山雅人

●時間

毎週水曜日 13時00分～15時00分

●料金

入会金:8,000円

月謝:5,000円

OGUNI-GYM 生徒:2,000円

※別途スポーツ保険加入が必須となります:年間・1,500円(OGUNI-GYM の運営する保険となります。)

ONEDAY 会員:1500円/1回 (スポーツ保険の適用ありません)

●入会の際に必要なもの

- ◎ 入会金・月謝2か月分・スポーツ保険費用
- ◎ 印鑑
- ◎ 写真(履歴書・パスポート用サイズ)×2枚

●トレーニングの際に必要なもの

- ◎ Tシャツ・短パン・ジャージ類(動きやすい服装)・タオル・着替え・室内用シューズ(裸足も可)

●設備

OGUNI-GYM 更衣室・シャワー・トイレ・個人用貴重品ボックス

リング・サンドバッグ・ミット(一部除く)・その他トレーニング器具は時間内の利用は可

※体験:1回のみ無料です。予約など必要ありませんのでお気軽に参加下さい。

●場所

OGUNI-GYM 東京都豊島区池袋本町1-7-1 池袋コーポ 2F ※JR池袋駅北口から徒歩12分

●電話

ジム:03-3989-0368

担当:横山(090-3456-9970) Email:mkbox887@yahoo.co.jp

お気軽にお問い合わせ下さい。