

パーソナルトレーニングジム

PEP OSAKA



男性限定ボディメイク
脱げるカラダ

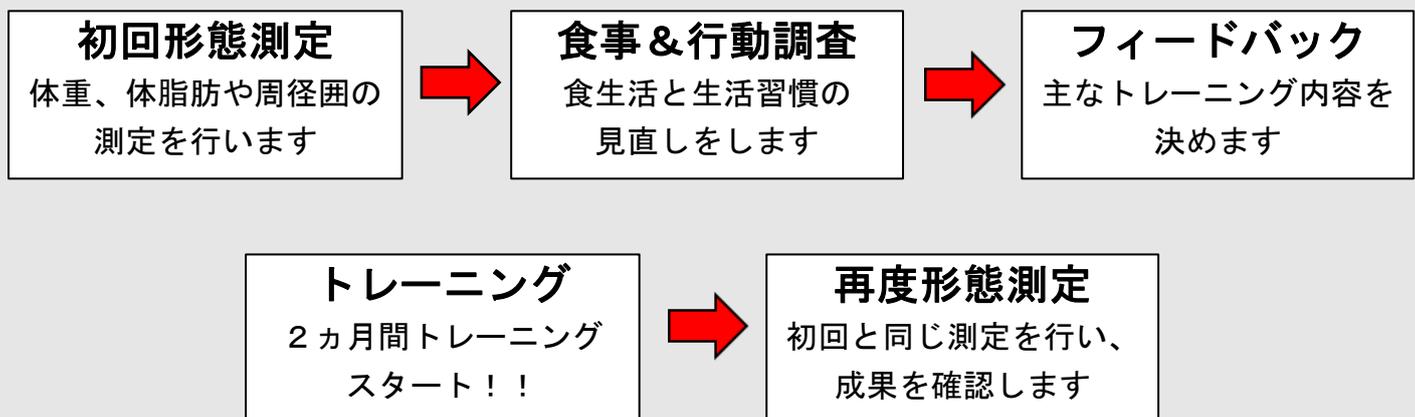
ボディメイクコース詳細

コース内容

ボディメイクコースとは、身体づくりをメインに2ヵ月間マンツーマンでトレーニングを行うコースです。お客様の目的や要望に応じて、筋肉を肥大させるようなトレーニングであったり、身体を引き締めるトレーニングを行ったり、トレーニング方法や強度を調節することが出来ます。

さらにトレーニングだけではなく食事のアドバイスも行っており、トレーニング期間の2ヵ月間食事の記録をつけていただきます。筋肉に大切なタンパク質がどのくらい不足しているか、脂質をどのくらい多く取りすぎているのか等、トレーニングのサポートのみならず栄養面からもサポートしていきます。

コースの流れ



期間・料金

[トレーニング期間]
5～8月の間の2ヵ月間

[パーソナルトレーニング]
2ヵ月16回コース(週2回) : 86,400円(税込)
2ヵ月24回コース(週3回) : 129,600円(税込)

ご予約・お問い合わせ

パーソナルトレーニングジム PEP Osaka

電話 : 072-423-8460

住所 : 岸和田市別所町3-10-10

営業時間 : 月～水[9:00-21:00]・木[14:00-21:00]

土、日[9:00-19:00] 定休日/金・祝日