

体幹トレーニングのほかに西町では パーソナルトレーニングも行っています！！

パーソナルトレーニングでは
ベンチプレス、**スクワット**、**デッドリフト**のビッグ3をメインに
1対1でしっかりトレーニングを行います！
1人1人の**目標に合わせて**国家資格を持ったスタッフがメニューを組みます。



スクワット

<筋力向上>

高重量で1~6回
しっかり休憩



デッドリフト

<筋肥大>

中重量で8~12回
30~90秒程度の休憩



ベンチプレス

<ダイエット>

低重量で20回以上
30秒程度の休憩

【回数券】

初回体験 (40分)
→ **1.000円**

1回レッスン (40分)
→ **3.000円**

4回	12.000円	500円OFF	→	11.400円
8回	24.000円	2400円OFF	→	21.600円
12回	36.000円	6000円OFF	→	30.000円

西町トレーニングセンター

※西町通り整骨院の隣です

〒131-0031
墨田区墨田3-32-1
TEL 03-3610-5509



ご予約は電話もしくは
LINEからも承っております。

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00	●	●	●	●	●	9:00	9:00
12:30	●	●	●	●	●	14:00	14:00
15:00	●	●	●	●	●	15:00	15:00
20:00	●	●	●	●	●	18:00	18:00

