

美筋トレーニングで
楽しくアンチエイジング

We can change!

BBM

Beauty body method

健康的で美しいボディラインのためには、ある程度の筋肉が必要です。

筋肉は、脂肪燃焼&代謝UPのサポートをしてくれるので、身体を鍛えることは、ダイエット&美容にとっても効果的です。

BBMの筋力トレーニングは、体力に自信の無い方でも安心してレッスンを受けられます。専属のトレーナーが美しいボディラインに必要な筋肉の正しい使い方を丁寧に指導します。私たちと一緒に美しいメリハリボディを目指しましょう。

Lesson menu

※男女問わず受講していただけます。

◇骨盤ダイエット 50分

骨盤のバランスを整え&骨盤底筋を刺激して健康で美しいボディラインをつくります。ぽっこりお腹、下半身太りの解消、ホルモンバランスの活性化など、様々な効果が期待できます。

◇美Bodyメイク 50分

音楽に合わせて楽しくエクササイズ。美しくびれ・美尻・美脚&すっきり二の腕に。女性らしいメリハリボディをGetしましょう。

◇美Bodyサーキット (有酸素運動 ～サーキット式筋力トレーニング～) 90分

筋力トレーニングで、全身くまなくシェイプアップ出来ます。男性は、引き締まったたくましい体作り、女性は、メリハリのある美しい体作り。2人のトレーナーと一緒に指導します。

◇パーソナルトレーニング&グループトレーニング

運動指導&栄養指導のプログラムです。ご要望に合わせて、フレキシブルに対応します。完全予約制。スタジオ&出張も承りますので、お気軽にお問い合わせください。

曜 日	時 間	レッスンメニュー	料 金
火曜日	19:00 ~ 19:50	骨盤ダイエット(50分)	1,500円
火曜日	20:00 ~ 20:50	美Bodyメイク(50分)	1,500円
日曜日(月2回)	17:00 ~ 18:30	美Bodyサーキット(90分)	2,500円

○動きやすい服装+シューズ、タオル、ミネラルウォーターをご用意下さい。

*10回¥12,000のチケットがお得です(火曜日クラスのみ使用可)有効期限:購入日から3か月間

ご予約・お問合せ

BBM (ビューティボディメソッド)

090-3981-6777

marilyn7@gmail.com(土門)

仙台市青葉区大町2-10-24 La Casa Mia bldg.201

心も身体も元気度UP!