



ESSENTIAL
PERSONAL TRAINING GYM

自分の目指す理想の体を実現

お客様1人1人に合わせたプログラムを組み
プライベート空間で完全なマンツーマン指導

トレーニングの4つの目的



01 ダイエット・減量

筋肉量を増やし、基礎代謝を上げることで、太りにくく、痩せやすい体を作る。



02 筋肉・筋力アップ

自分の目指す理想の体へボディメイクすることで心身共に豊かに。



03 パフォーマンスの向上

競技に合わせた筋肉をつけることで、スポーツパフォーマンスの向上を目指す。



04 健康維持

日々の生活の中にトレーニングを習慣化させることで、いつまでも若々しく、健康な体づくり



ESSENTIAL
PERSONAL TRAINING GYM

営業時間 10:00~22:00
休業日 日曜日

〒444-2123
愛知県岡崎市鴨田南町2-9 威光ビル3F
TEL 090-1297-4527
MAIL gbtifhimn@i.softbank.jp