



Century Plaza Hotel

# 徳島初上陸!

1セッションたったの

# 約 30分

## お仕事帰りの短時間で ダイエット効果を体感!

女性のおこがれの体を作る【キネシスシェイプ】。キネシス専用トレーナーにより徹底した運動プログラムと、全米スポーツトレーナー協会によるスペシャリスト資格(おもに運動生理学、機能解剖学、食事・栄養管理)に沿った食事管理によるパーソナルトレーニングを体感してください。

### 【セッション料金】

A) トライアルコース(週1)	10回券	20,000円(税別)
B) ベーシックコース(週2)	20回券	36,000円(税別)
C) パーフェクトコース(週3)	30回券	48,000円(税別)

※体験利用もできます。2,000円(税別)/1回

詳しくは  
セラスタッフまで TEL **088-655-2468**

フィットネスクラブセラ 検索

## フィットネスクラブ セレ



センチュリープラザホテル 2F・3F  
徳島市南昭和町1-46-1  
(県庁から南へ1km)

営業時間  
火~土曜日 12:00~22:00  
日曜・祝日 10:00~20:00  
休館日/毎月曜日

※2017年2月現在 当社調べ



# キネシスシェイプで理想のカラダに!

# KINESIS

balance strength flexibility



The Wellness Company

キネシス使用イメージ

## キネシスシェイプとは最新マシン「キネシス」を使ったマンツーマン30分の有料プログラムです!

### キレイなカラダを作りたい方

キネシスは、年齢を問わず有酸素トレーニングと筋力トレーニングを一緒に行うことができ、身体のコアから細部の筋肉まで刺激を与えることができるトレーニングプログラムです。また、姿勢改善にもつながります。

### 運動は得意ではない方

走ったり、重いウェイトなどによるトレーニングは一切ありません。個々の体カレベルに合わせた専属トレーナーによる完全なパーソナルトレーニングとなります。

### 人目が気になる方

専用タペストリー設置によるプライベート空間なので、人目を気にすることなく集中してトレーニングができます。さらに、マンツーマンパーソナルにより、フォームを崩すことなく、常に良い姿勢を維持してトレーニングをすることができます。