

PURE BALANCE INTレ タイムテーブル

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前			10:00～	10:00～	10:00～	10:00～
			11:00～	11:00～	11:00～	11:00～
午後	13:00～	13:00～	13:00～	13:00～	13:00～	13:00～
	14:00～	14:00～	14:00～	14:00～	14:00～	14:00～
	18:00～	18:00～		18:00～		
	19:00～	19:00～		19:00～		
	20:00～	20:00～		20:00～		

【詳細】

◆ INTレジム会員

個々に合わせた専用トレーニングメニューが、毎月更新される、ピュアバランス独自の、そして、日本初のセルフトレーニングです。

体験 0円
 月会費 8,800円

<ドイツからやって来たタイムウェーバー>

- ①目標(フォーカス)を選択
 - ②INTレメニュー作成
 - ③INTレメニューに合わせてトレーニング
 - (1)ウォーミングアップ(5分)
 - (2)マシントレーニング(5種類)
 - (3)有酸素運動
- 上記の流れでチャレンジ!!

※トレーニングへ通う最適な日数、マシンの種類、セット回数、スピードなど、メニューに記載されています。

INTレとは、

『これだけでいいトレ～トレーニングは簡単じゃないと～』を合言葉にトレーニング初心者様もスポーツに関するプロの方もすぐに楽しめるトレーニング方法です。

作成されたメニューは、週1～2回からのチャレンジを目的としており、1回の平均時間が45分程度とコンパクト。トレーニングが生活の一部になりやすく、プライベートな予定が組みやすいのもオススメです。

実は、人口の96%がトレーニング未経験者。INTレは未経験者様にも優しく、ジムで何をやるのかが簡単に理解ができ、安心して通えます。

まず最初に、目標・理想の自分をイメージ・選択することで、トレーニングを継続する喜びが深まります。

INTレは、トレーニングを通して、理想の自分に近づくサポートを行ってくれる、頼もしいパートナーです。

・クラス内であれば、最大2時間までご利用いただけます。必ずご予約の上お越しください。

・常在のINTレ・インストラクターにいつでも質問できるので、安心です。

・駐車場は使用不可です。水・金(スタジオクラスなし)のみ、先着6台まで駐車可能です。