



「一人じゃないから続けられる」、月額8800円で毎日でも通えるセミパーソナルトレーニング。TRXなどで自重トレーニングをメインに、トレーナーが一人ひとりの目的に合わせて指導してくれる。

「身体のプロフェッショナル」が集う『Grance(グランス)』。「パーソナルトレーニング」「オンライントレーニング」「セミパーソナルトレーニング」「通い放題」と単一のサービスではなく、目的や価格帯によってカスタマイズすることで一人ひとりの要望に合った内容でトレーニングができる。トレーニングだけではなく、ピラティスや整体(姿勢改善)といった体の調整ができるのも魅力。「パーソナルトレーニングを適正価格でたくさんの人に広めたい。健康がテーマの時代に地元岡山の健康を支えていきたい」とオーナーの竹内さんは話す。

パーソナルトレーニングジム

Grance

グランス

岡山市北区十日市西町6-16 ☎086-230-0545
 営業6:00~24:00 水・日曜 12台
<https://www.grance.co.jp>



自身も日々のトレーニングやボディメイクを試行錯誤しています。その経験から、これから挑戦する人の不安な気持ちが痛いほどわかります。一緒に目標を達成しましょう!

一人ひとりに合ったメニューを作成します。女性にしか共感できないことや体のことなど、気軽に相談してください。一緒に美ボディを目指しましょう!

「結果が出て当然」をテーマに、ダイエット、ボディメイク、姿勢改善、ピラティス、食事サポートなど幅広い分野でサポートします。



トレーナー / 中川雄翔さん



トレーナー / 石堂真央さん



トレーナー / 田澤良幸さん



必要なのは、効率性。ダイエットはプロに相談を。完全オーダーメイドのマンツーマントレーニングで、筋肉をつけるだけではなく、「身体の不調」「姿勢改善」「食事指導」などはもちろん、健康もコンサルティング

新メニュー

プレミアムなサービスを手頃な価格で。無料カウンセリングで悩みを解決。



トレーニング



ピラティス



整体



オンライン

1.「服に選ばれる生活から、服を選ぶ自分へ」。一人ひとりの目標に合わせて完全オーダーメイド。定額制の「パーソナル通い放題」サービスも話題
 2.瘦せるだけではなく、インナーマッスを鍛えることで、姿勢改善はもちろん、しなやかな体づくりを実現
 3.思い通りにならない体をリセット。筋膜リリースや足の調整など、症状に合った施術で、日常の生活で起こる体のゆがみを整える
 4.自粛中でもいつでもオンラインでトレーニングができると好評。トレーナーによる指導が家でも受けられる。ジムでのトレーニングと合わせて利用もOK

1	2
3	4

一人ひとりに合ったパーソナルトレーニングや食事指導を行います。一緒に楽しくトレーニングして、理想の体を手に入れましょう!



トレーナー / 戸田有哉さん