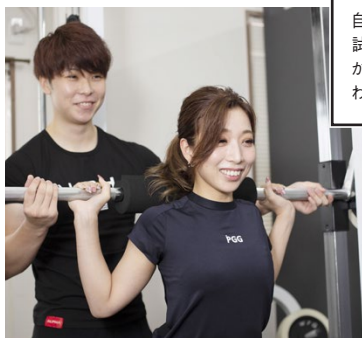




先着10名! 月額制3万2780円で パーソナルトレーニングが通い放題。



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!

トレーナー
中川雄翔さん
韓流好きでちょっ
びりD。女性から
好感度抜群なしっ
かり者のリーダー。
きつくても楽しい
的確なトレーニング
が好評



一人ひとりに合ったパーソナルレー
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
等身大で飾らない
キャラクターが若
い人から多くの支
持を集める。料理
も得意で食事や
鶏肉を使った料理
のアドバイスも人
気



「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
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
田澤良幸さん
自身の経験から
絶妙な力加減や
飽きさせないさま
ざまなトレーニング種
目でリピーター多
数。世界大会の
経験もあり、選手
としても大活躍中



ヒップのトレーニングが得意です。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
に理想の美ボディを目指しましょう。

トレーナー
石堂真央さん
新人スタッフなが
ら女性から大人気
を集める。トレー
ニングを受ければフ
ァンになる人も多
く、女性視点での
的確な指導やア
ドバイスも好評

通い放題キャンペーンを開催中

「TJ見た!」で入会金1万円が無料に!

会員数を限定しているため、予約がとりやすいのが特徴。
申し込み受付は先着順。10名の定員になり次第募集を終了。



パーソナルトレーニングジム Grance

岡山市北区十日市西町6-16
☎086-230-0545
🕒6:00~24:00 🌧️水・日曜 📍P12台
<https://www.grance.co.jp>



新しいスタイルのパーソナルトレーニングジムとして注目を集める『Grance』。理想の身体づくりを実現したい人に向けて、12~18時の時間帯限定の完全予約制で1回30分のみと気軽かつ集中してトレーニングができるプランが新登場。一人ひとり違う目標や目的、運動習慣、運動歴を考慮し、マンツーマンでそれぞれに合わせ完全オーダーメイドでトレーニング。日常生活のなかにも適度な運動を取り入れることで、仕事のパフォーマンス向上、免疫力の向上はもちろん、ダイエットにも効果的だそう。ライフスタイルにぜひ取り入れてみて。