

	月	火	水	木	金	土
9:00						
9:30					脂肪燃焼	エア- (隔週)
10:00	BDP教室		BDP教室	BDP教室		
10:30						
11:00	姿勢矯正		ヨガ		ヨガ	パワー教室
11:30		エア-				
12:00			姿勢矯正			
12:30						TRX
13:00						
13:30	ダンベル		ダンベル		ダンベル	
14:00						
14:30						

午後の部

	月	火	水	木	金
19:00	運動で! 肩こり 腰痛対策教室	TRX		TRX	
19:30					
20:00		TRX		TRX	
20:30	パワー教室				脂肪燃焼
21:00		TRX		TRX	
21:30					
22:00					

BodyDesignProject HP ブログ情報 動画コンテンツ配信中
QRコード 読み取ってご利用ください。



Body Design Project Studio

〒495-0002 祖父江町山崎下枇448番地

<http://www.body-design-project.co.jp/>

お問合せ 0587-74-6600

お問合せ時間 10:00~22:00

業務の為、電話に出られないことがあります。要件のある方はメッセージを残していただくか、ホームページより問合せメールをご利用ください。折り返しご連絡いたします。

※運動は、その日の体調に合わせて、無理をしないようにお願いします。室内履きシューズ・タオル・水分補給用飲料水など各自準備をお願いします。

教室ラインナップ

教室によって定員・料金が異なります。ご注意ください。

(1教室 入会金 別途1000円頂戴します。)

エアリアルサスペンショ (定員4名)



天井から吊るしたハンモックを使ってトレーニングしていくエアリアルヨガ。しなやかでメリハリのある身体を作っていきます。

講師: 武山 恵里

受講料8000円(月4回)

ビジター1回2500円

姿勢矯正・ケア教室 (定員8名)



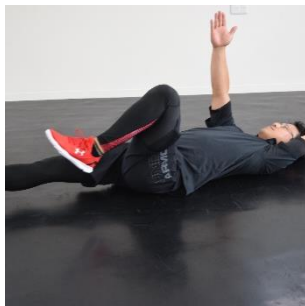
筋肉をしっかりほぐして姿勢を整えよう。フォームローラーとストレッチポールを兼ね合わせたオリジナルエクササイズを行います。

講師: 戸川 俊輔

受講料: 3000円(月4回)

ビジター: 1000円

BDP教室 (定員8名)



身体の変化に気づこう。呼吸法から始め、自体重トレーニングやツールを使ったプログラムを段階的に行います。

講師: 戸川 俊輔

受講料: 3000円(月4回)

ビジター: 1000円

運動で! 肩こり腰痛対策教室 (定員8名)



筋力、柔軟性、筋持久力、バランス、リズム感などツールを使って動きの向上を目指し、肩こり腰痛の改善を目指します。

講師: 戸川 俊輔

受講料: 4000円(月4回)

ビジター: 1500円

脂肪燃焼コース (定員8名)



様々な運動ツールを総動員します。心肺機能に筋力強化! 脂肪燃焼効率特化型ワークアウトをあなたは体験できます。

講師: 武山 恵里
戸川 俊輔

受講料4000円(月4回)

ビジター1回1500円

パワーリフティング教室 (定員8名)



BIG3と呼ばれるトレーニングの王道と一緒に学びませんか? 一番身体が変わる! のは? あなたかもしれません!

講師: 戸川 俊輔

受講料: 4000円(月4回)

ビジター: 1500円

TRXサスペンション (定員15名)



TRXサスペンショントレーニング。この価格でやれるのはBodyDesignProjectだけです。まずは、体験を！

講師：石川 康二、他

受講料：2000円(月4回)

ビジター：700円

Yoga教室ストレッチ (定員10名)



身体が硬くても大丈夫。初心者大歓迎。運動に抵抗のある方、まずは身体をほぐしましょう。

講師：武山 恵里

受講料：2000円(月4回)

ビジター：700円

ダンベル体操教室 (定員10名)



仲間と無理せず自分のペースで運動します。運動経験の無い方から気軽に始められます。

講師：武山 恵里

受講料：2000円(月4回)

ビジター：700円

Yoga教室ダイエット (定員10名)



最近お腹周りの気になる方は是非トライしてください。ダイエットyogaで美ボディを手に入れましょう。

講師：武山 恵里

受講料：2000円(月4回)

ビジター：700円

ダンベル体操教室 (金曜日・定員30名)



祖父江町総合体育館(剣道場)にて開催。仲間と一緒に楽しく運動をしていきます。

講師：武山 恵里

受講料：2000円(月4回)

ビジター：700円

BodyDesignProject GYMコンテナ



トレーニングに精通した人向け。個人で好きな時間、好きなタイミングで利用できます。

※夜21時30分～朝6時までは騒音に注意必須。

月3000円(24時間利用可)

入会金：10000円

興味のある教室がありましたら、まずは体験を!!

GYMコンテナの説明も随時ご予約にて受け付けています。

詳しくは、スタッフまで遠慮なくお申し付け、お問合せください。

※医療機関より運動を止められている方、内科的疾患をお持ちの方は必ずお申し付けください。必要に応じて運動についての同意書作成も行います。

BodyDesignProject

稲沢市祖父江町山崎下枇448番地

受付時間10時～22時

0587-74-6600

<http://www.body-design-project.co.jp>

業務の為、電話に出られないことがあります。要件のある方はメッセージを残していただくか、ホームページより問合せメールをご利用ください。折り返しご連絡いたします。

運動は体調に合わせて無理せず行いましょう。室内シューズ、タオル、水分補給、ヨガマットは各自持参ください。

エアリアルサスペンション 4月日程

火

10時～

4月3日
4月10日
4月17日
4月24日

講師 武山 恵里



火

11時30分～

4月3日
4月10日
4月17日
4月24日

講師 武山 恵里



木

11時30分～

4月5日
4月19日

講師: 武山 恵里



土

9時30分～

4月14日
4月28日

講師: 武山 恵里



日頃のご愛顧感謝致します。
エアリアルサスペンションの日程表です。
ご確認の方、宜しくお願いします。

スタジオが始まる2時間前には食事を済ませてきて下さい
ピアス・ネックレス等は外して頂きますようお願い致します。

BodyDesignProject

稲沢市祖父江町山崎下枇448番地

受付時間10時～22時

業務多忙の為、電話に出られないことがあります。要件のある方はメッセージを残していただくか、ホームページより問合せメールをご利用ください。折り返しご連絡いたします。

運動は体調に合わせて無理せず行いましょう。タオル、水分補給、ヨガマットは各自持参ください。

0587-74-6600

<http://www.body-design-project.co.jp>