

スポーツプラザ報徳小田原で

体脂肪 マイナス 5%

ダイエットをするなら、まずは筋力アップをする必要があります。
 筋肉が増えると基礎代謝がアップし脂肪の燃焼する量が増え痩せやすい体質になります。
 その筋肉を増やすには、有酸素運動よりもウエイトトレーニングを行う方が筋力アップの近道になります。
 筋肉は強い負荷を繰り返し受けることでそのストレスに適応していくようになります。
 強い負荷を与えることができるウエイトトレーニングを中心に、
 筋肉量を増やしていきましょう！

SP スポーツプラザ報徳小田原
 TEL.0465-37-4600 〒250-0853 小田原市堀之内 458
 【営業時間】 月～土 10:00～22:00 / 日 10:00～18:00 【休館日】 カレンダーによる休日

<http://www.sp-houtoku.com/odawara/>
 スポーツプラザ報徳小田原 🔍 検索

創業30周年感謝のキャンペーン

秋の報徳 筋肉祭り

11/1 (木)～12/26 (水)

入会金

通常価格5,400円(税込)

初年度年会費

通常価格3,240円(税込)

月会費

2ヶ月分

0円

紹介者特典

ご紹介
いただいた人数 × 月会費
1ヶ月免除

退会1年以上の元会員様対象

カムバック
キャンペーン

月会費
4ヶ月分
免除!!

無料体験プログラムも受付中!

11月 筋トレ
新プログラム **START!!**

12月 パーソナル
トレーニング **START!!**