

フィットネス

ゆるやかに鍛えながら、しなやかで女性らしい体へ

## 加圧スタジオ TOP RUN (トップラン)



トレーナーがしっかりサポートするので初心者も安心

### 代謝UPで冷えにくい体に

汗をかきにくくなるこの季節におすすめなのが、「TOPRUN」の加圧トレーニング。ゆっくりと効率よく筋力アップを目指し、血流を促すことで新陳代謝も良くなるそう。幅広い年代の人が楽しめる運動なので、いい汗をかいてすっきりと。まずは無料体験で体感してみてください(完全予約制)。

### 理想に近づくメニュー作り

同店では、柔軟性を高め体のバランスを整えながら“しなやかボディー”を作る「マスターストレッチ」や、専用のリングを使い体を伸ばして“美アーチ”を作る「ウェーブストレッチ」も好評。知識豊富なトレーナーが、その人に合ったメニューを作成・指導してくれます。気軽に相談を。

#### ~MENU~

- 週1回コース・・・1万円/月
  - 週2回コース・・・2万円/月
  - 回数券や子ども塾もあり
- ※完全予約制



☎ 079(425)0112

📍 加古川市加古川町薬津253-9

🕒 10:00 ~ 22:00

📅 日曜定休 P あり

🌐 <http://www.top-run.biz>

加圧トップラン

検索



リビング持参で

●体験が1回無料に●通常入  
会金1万5,000円が1万円に

※他券併用不可 ※12月31日まで