

気軽に続けられるフィットネス。 たった60分の簡単トレーニングで あなたも美BODYに!

効率の良いトレーニングの組合せにより、
短時間で効果を出す事が可能。

リンクスオリジナルストレッチ→有酸素運動→フリートレーニング(筋トレ)→
リンクスオリジナルストレッチの流れで行う60分完結トレーニングシステムです。
60分という短時間の中で効率良く質の高いトレーニングメニューをご提供し
ておりますので時間を無駄にせず理想の身体を手に入れる事ができます。



有酸素運動



フリートレーニング



リンクスランニングサークル 始動!!

毎週月曜日開催
19:30~21:00

陸上競技場や屋外でランニング指導、練習会をします。
マラソン大会完走などに向けて練習していきます。



会員種別：フィットネス会員

全営業日いつでも施設が使える

月会費

3,500円 (税抜)

- ・TRX
- ・有酸素マシン
- ・フリートレーニング
- ・リンクスオリジナルストレッチ

※パーソナルトレーニング、ボディコンディショニングは別途費用が必要となります。

平和堂 HOP 会員様限定特典

入会時に
HOPカード
ご提示で

入会金

100%OFF

無料体験実施中
[11月末まで]

※予約制となっておりますので電話にてご予約下さい。

Links
Body Change

リンクスボディチェンジ

リンクスボディチェンジ金沢店 ☎076-255-0555

住所 / 石川県金沢市諸江町30-1 アルプラザ金沢別棟2F 営業時間 / 月~金 10:00~21:00 土 10:00~19:00 定休日 / 日曜日・祝日

情報
公開中!

Facebookで検索!

リンクスボディチェンジ金沢

検索

※表示価格はすべて税抜き価格です。

会員種別：パーソナルトレーニング会員

ボディチェンジしたい方は 今がチャンス!!

短期間で確実に結果を出したい方に
専用プランに沿ったトレーニングを実施。

個々専用のトレーニングプランを作成し、トレーニングだけでなく、自分では管理しにくい食事制限やサプリメントの摂取のタイミングもマネジメントします。

POINT 1 個々に合わせたトレーニングプランを作成します。無理のないプランを作成します。



POINT 2 トレーニングはマンツーマンで行います。トレーナーと一緒に頑張りましょう。



POINT 3 目的に合わせたサプリメントを、効率の良いタイミングで摂取できるようサポートします。



POINT 4 食事の内容や量などを制限し、食事面でのカラダづくりもサポートします。



ダイエットに40万も払うのはもったいない!

2ヶ月コース

集中的に効果を出したい人向けのコース
全16回 週2回ペース
150,000円(税抜)

3ヶ月コース

しっかりと身体を変えたい人向けのコース
全24回 週2回ペース
200,000円(税抜)

サプリメント代込でこの価格!

男性平均

体重 -7.7kg
体脂肪 -6.2%
ウエスト -8cm

女性平均

体重 -8.5kg
体脂肪 -8.2%
ウエスト -8.4cm

会員様実績

平和堂 HOP 会員様限定特典

入会時に
HOPカード
ご提示で

入会金

100%OFF

※詳しくは店舗までお問い合わせください。

無料カウンセリング 随時受付中!!

※要予約制となっておりますのでお電話にてご予約下さい。

Links
Body Change

リンクスボディチェンジ

リンクスボディチェンジ金沢店 ☎076-255-0555

住所 / 石川県金沢市諸江町30-1 アルプラザ金沢別棟2F 営業時間 / 月~金 10:00~21:00 土 10:00~19:00 定休日 / 日曜日・祝日

情報
公開中!

Facebookで検索!

リンクスボディチェンジ金沢

検索

※表示価格はすべて税抜き価格です。