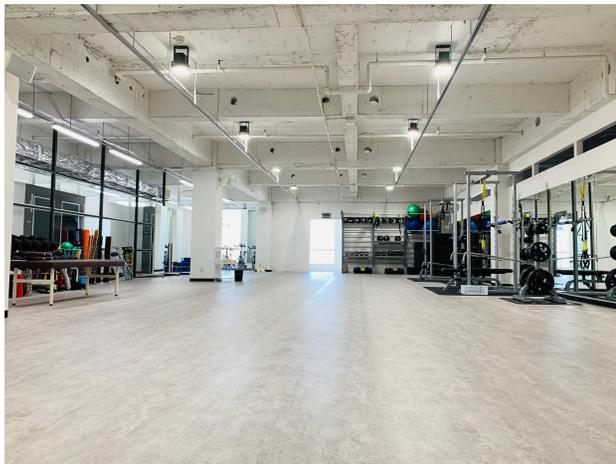
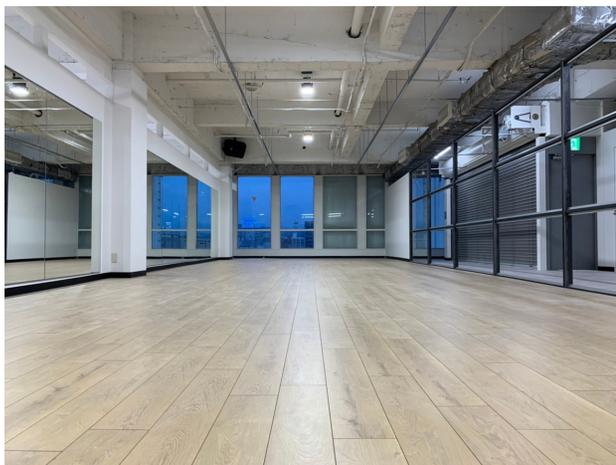


# PERSONAL TRAINING FREE TRAINING AREA



地域大級約40坪のパーソナルトレーニングスペースです。  
24時間対応のジムエリアとしてご利用頂けます。  
入会時には、トレーナーによるの身体の評価とトレーニング  
指導付きですので、使い方等の不安なく安心してご利用いた  
だく事が可能です。

# SEMI PERSONAL STUDIO & FRAIL TRAINING



負担の少ないクッション性と抗菌使用された床が特徴です。  
少人数制でおこなうグループトレーニングやレッスンなどを開  
催しています。シニア向けのグループトレーニングも行ってい  
ます。

# 一人でも 多くの方を 健康に！

最新のトレーニング科学  
とサポートでカラダ作り  
の目的・目標達成を約束  
します。

## BODY DESIGN PLANNING 沼津ラクーン店

静岡県沼津市大手町3-4-1  
沼津ラクーンビル7F  
沼津駅南口から徒歩3分

営業時間：24時間営業  
スタッフ常駐時間  
8:00～20:00（木曜不在）

**TEL:055-928-6667**

提携駐車場：仲見世パーキング  
※駐車場利用条件あり

HP QRコード



公式LINE QRコード



MAKE YOUR BODY & HEALTH  
PERSONAL TRAINING  
SEMI PERSONAL  
FREE TRAINING(SPORTS CLUB)

# BODY DESIGN PLANNING

NUMAZU



# SERVICE

## MAKE YOUR BODY & HEALTH

### PERSONAL TRAINING



なりたい身体づくりの目標に一番効率よく結果を出します。完全マンツーマントレーニングの為、常に身体に合わせたオリジナルメニューで対応します。結果と質の高いサポートを実現します。

# SEMI PERSONAL TRAINING



身体を引き締めたい方や姿勢改善など目的に特化。グループでの少人数、徹底指導により行います。一緒に目的を持った仲間と目的に合った、正しく効率的なトレーニングを行います。

# FREE TRAINING



自由な時間にトレーニングを行いたい方はフリートレーニングも可能です。入会時に、トレーナーによるメニュー作成、指導も行いますので安心して利用できます。

# OTHER SERVICE

## MAKE YOUR BODY & HEALTH

### 栄養サポート



痩せたい、筋肉をつけたい方にとって食事はトレーニング以上に重要な要素となります。3つのステップでムリなく実践できることを一緒に確認しながら提案していきます。

# PERSONAL STRETCH



痛みなく健康的なカラダの持続には、身体が正しく動くことが大切です。トレーナーのストレッチで身体をリセットすることで健康的なカラダ作りをサポートします。

# 個室レンタル



静岡県東部初となる完全貸切個室トレーニング。WEBから好きな時に、周りを気にせず自分のペースでトレーニングができます。オプションでのパーソナルトレーニングも可能です。

# FACILITY



# FLOOR MAP

