

NEW PROGRAM

2026年8月 START!

8/9(日)~

# BURN SHAPE

バーンシェイプ

30分 脂肪燃焼HIITプログラム

30分で、変わる。

## 超効率燃焼!



**脂肪燃焼**

脂肪を燃やして  
スッキリボディへ!



**筋力UP**

自重トレで  
引き締まった身体に!



**体力UP**

心肺機能を高めて  
疲れにくい身体に!



担当トレーナー

**阿部 一樹**

トレーナー

🏆 大会優勝経験あり

100%

30分の  
シンプルサイクル!

1分間  
有酸素運動



30秒  
自重トレーニング



繰り返す

このサイクルで  
**超効率燃焼!**

**初心者**でも安心!



トレーナーが最後までサポート



安心のサポート体制



初めての方も大歓迎!

### スケジュール

水曜 **8/19、26**

18:30 ~ 19:00  
19:15 ~ 19:45  
20:00 ~ 20:30

日曜 **8/9、16、23**

14:00 ~ 14:30  
14:45 ~ 15:15  
15:30 ~ 16:00

各回定員 **6名**

少人数制でしっかりサポート!

**8月限定!**

お試し体験価格

**1,100円** (税込)

通常価格 **2,200円** (税込)



予約は **ジェクサーアプリ** もしくは **ウェブアカウント** より  
ご予約ください。