

SSA GRACE GYM & STUDIO 4/1 GRAND OPEN

# PERSONAL GYM OPEN!

**3F**  
PERSONAL  
GYM

コワーキングスペース



先着20名様限定 /  
パーソナルトレーニング &  
カウンセリング (60分) が

**1回無料!!**

下記LINEのQRよりお早めにお申し込みください!

日本人のプロトレーナーが、丁寧に無理なく、お客様に寄り添いながら指導をさせていただきます。初心者も大歓迎! パーソナルトレーニングの体験は、LINE QRよりお気軽にお申し込みください。

**選べる3つのプラン**

- ライフコーディネイトプラン (しっかりと結果にコミットしたい方)
- 回数チケットプラン (運動経験者でフォーム改善などをしたい方)
- お手頃・気ままプラン (無理なく長く楽しく運動を続けたい方)

パーソナルジムで  
心と身体の健康を  
応援いたします...



まだ間に合う!  
SSA GRACE GYM & STUDIOでボディメイク!  
食事管理も行い、健康な体へと導きます!

**体験予約  
受付中!**

3Fと6Fのサービスも  
全てここから読み込めます!



SSA GRACE GYM & STUDIO

住所 7 Ngo 9 Dang Thai Mai, Quang An, Tay Ho, Hanoi

**6F**  
STUDIO

## あなたが選べるフィットネス!

ライフスタイルやご希望に合わせて、数々のプログラムをご用意しております!



**ヨガ**  
体の歪みを整え、綺麗なボディラインを目指すと共に、心の状態も整えていくプログラムです!



**ダンスエクササイズ**  
音楽に合わせて、とにかく楽しみながら汗をかき、脂肪燃焼を行うプログラムです!



**HIITトレーニング**  
無酸素運動を、小休憩を挟みながら数セット行い、脂肪燃焼の効果が抜群のプログラムです!



**ボクササイズ**  
BGMに合わせて、ボクシングの様々な動きを行い、体を引き締めていくプログラムです!



**有酸素サーキット**  
長時間の運動を低負荷で行いながら、無理なく体全体を引き締めていくプログラムです!



SAKURA  
SPORTS  
ACADEMY

ウェブサイトは「SSAハノイ」で検索 [SSA/7/1](#)

お子様向けのSSAスクールも大人気です!

スクールの体験は  
こちらから!



SSA LINE



サッカースクール



チアダンススクール



空手スクール