

SSA GRACE GYM & STUDIO 2023.4.1 OPEN

PERSONAL GYM OPEN!

3F
PERSONAL GYM



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!

先着20名様限定/
パーソナルトレーニング&
身体カウンセリング (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**
- ライフコーディネートプラン(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継続したい方)
- 体験のお申込み
お問い合わせはQRからどうぞ



SSA GRACE GYM & STUDIO
住所 7 Ngo 9 Dang Thai Mai, Quang An, Tay Ho, Hanoi

**体験予約
受付中!**

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!



コワーキングスペース
トレーニング前後に、デスクワークをしながら、ゆったりお寛ぎいただけるスペースをご用意しております!



ヒートトレーニング
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!



ズンバ
ラテン系の音楽とダンスを融合させてダンスフィットネスエクササイズを行うプログラムです!



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ハノイ](#)

お子様向けのSSAスクールも大人気です!



サッカースクール



チアダンススクール



空手スクール