

楽しく継続できるのが何よりです。

M.H様の場合

運動に不安を感じていたわたしでも、楽しめるレッスンがたくさんあり、辛さやストレスを感じることなく続けることができました。
専任のインストラクターが、親切丁寧にサポートをしてくれるので、とっても心強かったです。



若松店 M.H様
身長164.0cm

-9.0kg

自分ができる運動を自分のペースで無理なくできるところが魅力です。

わたしは、これで健康になりました。

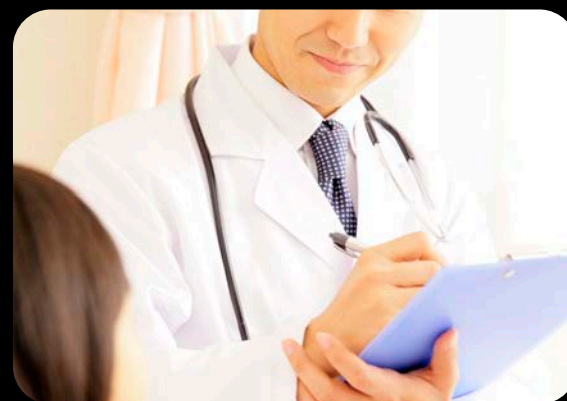
T.N様の場合

不摂生な生活で体重増加。自己流のダイエットで幾度となく失敗。
メディアで生活習慣病の恐ろしさを知りリフレに入会しました。
インストラクターと提携クリニックのドクターが連携し、
自分にあった運動メニューを作っていただきました。



若松店 T.N様
身長165.0cm

-10.1kg



多彩なプログラムと丁寧な指導で、飽きることなく楽しく運動を継続しています！