

短期集中からだ引き締めキャンペーン

外出自粛で体重増加が気になる方…これから暑くなり、薄着になるのに見た目が気になる方…**必見です!**

普段の生活で気を付けること、食事の摂り方、トレーニング内容・効果について評価・分析をしっかりと行い、皆様の目標達成をサポート致します!

☆**カウンセリング**で**目標設定**を明確に!

・普段の生活・食事の調査や運動習慣など、様々な情報よりお客様に対応した目標設定を検討します。

☆**充実した評価**で**一人ひとりに合ったプログラム**の作成!

・ウエスト、二の腕、太ももの周径測定、体組成測定、運動機能評価による身体の内と外の評価をしっかりと行い、プログラムを作成します。

☆**スケジュール**をしっかりと立て、**計画的な運動プログラム**の実施!

・担当スタッフとカウンセリング、評価内容の結果より最適なトレーニングプログラムのご提案をさせていただきます。



体組成
測定

評価をしっかりと実施

食事・生活
調査

栄養・生活アドバイス

身体機能
評価

動きやすい体へ

パーソナル
トレーニング

個人に合わせたメニュー

☆**料金**

体組成測定+6週間 12回パーソナル+6回オンラインパーソナル+プロテイン 50食分→**75,000円**

体組成測定+6週間 12回パーソナル+プロテイン 50食分→**70,000円**

ご興味ある方は
ぜひお気軽に
お問い合わせください!