

専門のトレーナーが「運動」と「食行動」の両面からサポートします。特別なエクササイズと、食事の質と量を自然にコントロールする食行動アドバイスでプログラム終了後もリバウンドを効果的に抑制します。



- 全16回、8週間(週2回)の集中プログラム
- 1回30分間のプログラム(カウンセリング3回含む)
- トレーニングは全て専門トレーナーによる個別指導
- 「tabataプロトコル」によるトレーニングメニューの実施

※1) トレーニングは完全予約制

※2) 「tabataプロトコルとは」…従来のトレーニングとは異なり、短時間高強度の運動を行うことで高いシェイプアップ効果をあげるプログラム

※3) トレーニングの前後30分は、施設を使えます(ビジターの方の場合)