

シェイプアップやボディメイク、ストレッチなど様々なご要望に合わせたプランを作成！ウエイトマシン、ダンベル等の器具や自重、ボール等のアイテムを使用したエクササイズを通して、シェイプアップやボディメイクのためのメニューを作成・指導いたします。



■全8回、3ヶ月間のプログラム

■4回(初回60分、中間30分2回、終了時60分)のパーソナルトレーニング
残りの4回はプランニングをもとにセルフトレーニング

■マンツーマン指導によるオーダーメイドのトレーニングを提案

■専門トレーナーの豊富な知識と経験をもとに、お客様一人ひとりの目的、体力レベルやカラダの特徴、さらにはライフスタイルに合わせた最適なトレーニングが可能のため、効果が出やすい

※パーソナルトレーニングは完全予約制。セルフトレーニングは予約不要。

●オーダーメイドパーソナル プログラム

- ・全8回のプログラム
- ・4回(初回60分、中間30分・2回、終了時60分)の、トレーナーによるパーソナルトレーニング(マンツーマン指導)
- ・残りの4回はプランニングをもとにセルフトレーニング
- ・プログラムの有効期限は最終セッション終了時までとする(3ヶ月間)

①	②	③	④
初回パーソナル(60分) クラブ利用	クラブ利用	2回目パーソナル(30分) クラブ利用	クラブ利用
 体調チェック・体力チェック 理想とするカラダをトレーナーと共 オーダーメイドトレーニング	 プランニングを基に セルフトレーニング	 オーダーメイドトレーニング	 プランニングを基に セルフトレーニング
クラブ利用	⑤ 3回目パーソナル(30分) クラブ利用	⑦ クラブ利用	⑧ 最終パーソナル(60分) クラブ利用
 プランニングを基に セルフトレーニング	 オーダーメイドトレーニング	 プランニングを基に セルフトレーニング	 効果の確認 オーダーメイドトレーニング

※2回目と3回目のパーソナルは上記②～⑦のどのタイミングでもスケジュールリング可能です。