

本来のあなたの良さを引き立てる、シェイプアッププログラム

ボディチェンジ瘦身は、『胸元・腹部・お尻』の3つの部位にフォーカスした、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、老化の指標である「糖化度」を低減するアドバイスで、本来あなたが持つ美しさ、たくましさを引き出すマンツーマンプログラムです。プログラム終了後はリバウンドを抑え、理想的なコンディションで毎日を過ごすことができるようになります。

■期間

8週間(週2回 全16回)

■内容

- トレーナーによるトレーニング個別指導16回(TABATAプロトコル)
- 評価・測定・調査などカウンセリング7回
(体組成測定、体力テスト、食行動調査、認知行動療法、糖化測定)



[BODY CHANGE | フィットネスクラブ ティップネス](#)

※1)トレーニングは完全予約制です

※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です

※3)トレーニングの前後30分は、施設をご利用いただけます