

人生100年時代を健康で生き抜くため、今からはじめる体力アッププログラム！
運動不足や加齢に負けない、体力を高めるプログラムです。
カラダを支える「抗重力筋」の筋力アップと、疲れずにカラダを動かし続ける「持久力」のアップに効果があります。



■全16回、8週間(週2回)の集中プログラム

■第1、2、8、16セッション60分、その他は30分のマンツーマン指導
ただし、上記終了後20分間のセルフトレーニング(登坂トレーニング)を実施

■トレーニングは全て専門トレーナーによる個別指導

■本プログラムは、1セッションあたりに消化できる運動量＝「トレーニングボリューム」を高めることを目的としています。お客様の体力レベル、体組成に合わせてトレーナーが最適な指導を行います。

※1) カウンセリング・トレーニングは完全予約制

※2) カウンセリング・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)