

パーソナルトレーニング はじめてパック



専属トレーナーとマンツーマンでじっくりと

担当トレーナーと複数回のマンツーマンでのトレーニングを実施します。個人に合わせて作成されたトレーニングメニューを、マシンの使い方や効果などを説明しながら、丁寧に指導いたします。

好きな時間に予約することができます。

▼はじめてパック 例 (60分1回+30分2回)

1回目 60分



- カウンセリング
- トレーニングメニューの作成
- トレーニングの実践

まずは、カラダ測定で状態をチェックしながら、トレーニングプランをトレーナーと一緒に決めます。その後、作成したメニューをもとに30分間のトレーニングを実施します。

2回目 30分



- トレーニングの実践
- 食生活アドバイス

担当トレーナーによる正しい指導のもとで、常に体調を確認しながら安全効果的なトレーニングを実施します。

3回目 30分



- トレーニングの実践
- 体成分測定

体成分測定で1ヶ月のトレーニングの変化を確認していきます。また、今後のトレーニングのアドバイスも行いますので、安心して続けていただけます。

選べるトレーニングサポート

パーソナルトレーニング

お客様の目的に合わせて初回の利用とトレーニングをサポートいたします

認定資格をもつ専属トレーナーが担当

30分無料カウンセリング付き

60分 **3,300円** (税込)

※カウンセリング(30分)含む

パーソナルトレーニングはじめてパック

「一人ではなかなか続けられない方」
「トレーニングの実践までしっかりとサポートして欲しい方」

認定資格をもつ専属トレーナーが担当

1ヶ月に3回の個別指導

満足度保証付

満足頂けなかった場合受講料9,900円返金します。

60分×1回 **9,900円** (税込)
30分×2回

※初回カウンセリング(30分)含む

ダイエットパックプラン

「本気で結果を出したい方」
「短期間で確実に結果を出したい方」

認定資格をもつ専属トレーナーが担当

60分4回の完全個別サポート

満足度保証付

満足頂けなかった場合受講料26,400円返金します。

60分×4回 **26,400円** (税込)