

シェイプアッププログラム

募集人数 5名(先着順)
対象者 1人でのトレーニングに不安な方
募集期間 1月・5月・9月(年3回)
実施期間 初回から12週間
料金 13,200円(税込)

【受付期間】
5月 3日(月)
↓
5月 30日(日)

《プログラムの流れ》

① 受付&初回カウンセリングの予約

※受付はトレーニングジムカウンターにて行います

スマートフォン(iPhone含む)を必ずご持参ください

② 初回カウンセリング&トレーニングメニュー作成(60分前後)

- ・現在生活習慣傾向を分析して、アプリを使用し目標設定をしていきます
- ・目標設定にあわせた運動と食事の

③ 筋力トレーニング(20分)&食事トレーニング(10分) (30分)

- ・筋力トレーニング(インストラクターと一緒にトレーニングをします)
※ウエイトマシン(6種目)を使った筋力トレーニングを行います
筋力トレーニングは週3回が理想です。週1回自主トレーニングを行いましょ
- ・食事トレーニング(毎日の食事データをもとにカウンセリングします)
※食事のデータは所定のアプリを使用して毎日入力していきます

運動



週2回
マンツーマン
トレーニング!!
姿勢&使う筋肉を
より意識します!



食事

あすけんアプリ

運動&食事の記録&入力を必須でお願いしております
入力も簡単です!
あすけんデータをもとに、インストラクターと栄養バランスを確認・サポートいたします😊

