

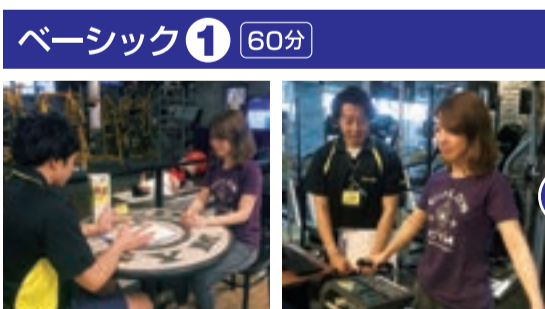
あなたのトレーニング効果を最大限に引き出す



安全、効果的にトレーニングを続けるためには
基本がとても重要です。

正しいトレーニングを続けて頂けるよう
トレーナーが親切・丁寧にご指導いたします。

**こんな方に
オススメ!** 何から始めたら良いかわからない。
明確な目標設定を行う。
正しい食事法、効果的なサプリメントの活用法を知りたい。
トレーニングをさらにレベルアップしたい。



体組成測定&カウンセリング・ベーシックトレーニング(4種目)

まずは自分の身体の状態を内側から知ることから。体組成測定を行い、今後の目標をトレーナーと一緒に相談し、明確にしています。



栄養カウンセリング・ベーシックトレーニング+1種目

サポート2回目は「栄養カウンセリング」。せっかく良いトレーニングが出来ていても食事内容がおろそかになってしまうと、思うような運動効果は得られません。個人の目標に合わせた食事内容の改善、効果的なサプリメント(栄養補助食品)のご案内をします。



ベーシックトレーニング+1種目

ベーシック③から⑥は基本トレーニング+1種目追加。参加する毎にトレーニングの幅が広がります。



目的に合わせたトレーニングメニューの作成・実践

トレーナーと今後のトレーニングの進め方について、再度カウンセリングを行い、目標達成に必要なトレーニングプログラムを提案し、実践していきます。

- トレーニング経験者の方も大歓迎! 新しいトレーニングプランを提供いたします。
- ご予約・受付はフロントにて行っております。
- 内容・予約方法につきましては、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。



※当プログラムは、EXP札幌手稲店・苗穂店、札幌大通店、横浜馬車道店、横須賀店、横浜上星川店、スパリア宇都宮店、スパリア足利店限定のプログラムとなります。