

スタッフが全力でサポートいたします!!

3か月安心パック

何でも聞いて下さい!!

3,300円(税込)/3か月で
体を知ることが出来る!?

? 3か月安心パックとは ?

ドクターセルフチェックと体組成計の筋肉量のバランスを確認し、そこから現在のカラダ分析を行います。ご自身の今の体を知り体の課題に向き合うことで、より効率の良いトレーニングを行うことが出来ます。その後の変化を実感していただく為にも最適なトレーニングメニューをご提案いたします! トレーナーと一緒にご自身にあったトレーニングメニューを見つけていきましょう!

3か月安心パックの何がいの??



① 3か月後の自分の姿が
数値で目に見えて分かる

② 3ヶ月の間、毎月
チェックが出来る

③ トレーナーが自分に合った
トレーニングメニューを
作成してくれる
(何度でも更新可能!)

カウンセリングを行い、



体組成計で今の体をチェック!

でも、、、こんなお悩みありませんか？

①しんどいトレーニングは苦手、、、楽しく動きたい！！



多種多様なレッスンがあるので
楽しみながらトレーニング！



②体に痛みがあり、動きずらく何が出来るか不安、、、



お悩みに合わせた
トレーニングメニューがあるので安心！



③自分1人ではすぐに諦めてしまう、、、



パーソナルレッスンで
しっかり効果を得る！



【～お客様のお声～ 入会から1年後の結果】

70代女性



ミトコンドリアの活性
レベルがアップ！
疲れにくい体になった！

〈身長 150cm〉	
体重	48kg
ウエスト	77cm
体脂肪率	34%
筋肉率	25%
	↓
体重	43kg
ウエスト	71cm
体脂肪率	31%
筋肉率	28%

週3～4日トレーニング実施
(ヨガ、エクササイズレッスンのみ)

【お客様コメント】

入会当時はレッスンに入ってもすぐ疲れてしまい1本受けるのもつらかったですが、今はレッスンを2本受けてランニングマシンで歩いてから帰るようになりました！

50代男性



体重・ウエストダウン！
見た目年齢が若くなった！

〈身長 170cm〉	
体重	75kg
ウエスト	90cm
体脂肪率	38%
筋肉率	33%
	↓
体重	70kg
ウエスト	74cm
体脂肪率	32%
筋肉率	40%



週2～3日トレーニング実施
(ヨガ、エクササイズレッスン、有酸素運動)

【お客様コメント】

ポッコリお腹がなくなり、以前より体が動かしやすくなりました！
ウエスト-16cm！