

初回かんたんパーソナル (無料)

スポーツクラブVivoでは、運動が“無理なく続くこと”を第一に、お客様一人ひとりに寄り添った【初回かんたんパーソナル】をご用意しています。初回のカウンセリングからメニュー作成、マシン説明、そして毎月の面談までトレーナーがしっかりサポート。初心者の方はもちろん、経験者の方にもご利用いただけるプログラムです。

1

入会時オリエンテーション



- ・ カウンセリング（目標・既往歴・生活習慣を確認）
- ・ あなた専用のトレーニングメニューを作成
- ・ マシンの使い方を丁寧にレクチャー

↓ 1ヶ月後

2

2回目オリエンテーション



- ・ 継続状況の確認
- ・ カウンセリングで不安・悩みを解消
- ・ フォームチェック＆メニューの微調整

↓ 1ヶ月後

3

3回目オリエンテーション



- ・ 継続状況の確認
- ・ カウンセリングで課題を整理
- ・ より効果が出るようメニューを最適化