

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か月後

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か月後

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