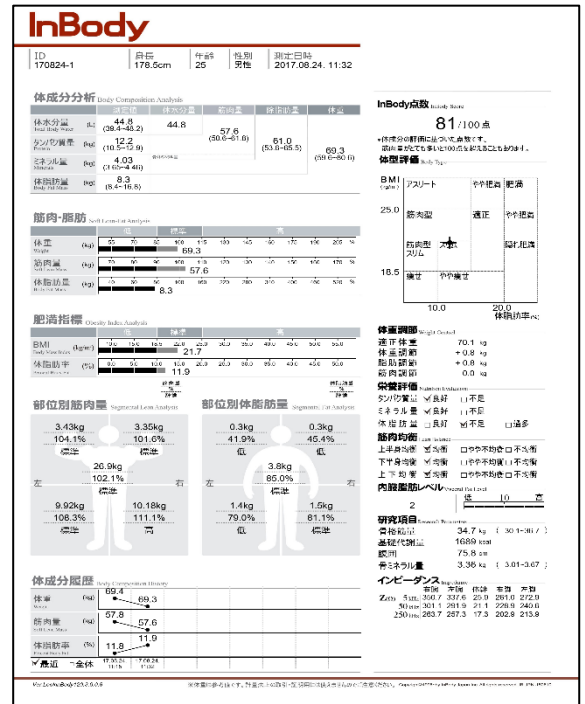


# 新規ご入会者サポート

# ファーストパーソナル

## 1) 測定&カウンセリング

体脂肪量・筋肉量などを測定します。  
現在のご自身の身体がどのような  
状況なのかをチェックし、  
目的や目標などを伺わせていただきます。



## 2) オリジナルメニュー作成

お客様の目的に合わせたオリジナルのトレーニングメニューを作成致します。

■ダイエットパーソナル

記入日 年 月 日

氏名

①ウォーミングアップ

番号	メニュー	回数	備考
1	ストレッチ	10分	全身をゆっくりと伸ばしながらストレッチを行います。静式呼吸を兼ねましょう！
2	バイク(背もたれあり/なし)	10分	
3			

②ウエイトトレーニング ●初めの1ヶ月は1-5kgのエクササイズをしましょう。3ヶ月から6-8kgをプラスして行いましょう。  
ポイント！使っている筋肉を意識してみましょう！動作のスピードは「速く上げて、ゆっくり下ろす」です。  
目安としてはカウントで上げて、4カウントで下ろすといった感じですよ！試してみてください！  
ポイント！大きな筋肉となるも、おしり、むね、せなかをトレーニングし、成長ホルモンの分泌を促します。

部位	トレーニング種目	マシンNO	セット	回数	重り	MEMO
1	下半身	レッグプレス	2	10回×2		
2	むね	チェストプレス	1	10回×2		
3	せなか上	ラットプルダウン	4	10回×2		
4	おなか	アブドミナルクラッチ	13	10回×2		
5	せなか下	ローワーバック	9	10回×2		
6						
7						
8						
9						
10						

③有酸素トレーニング ●1項目を目安にしましょう。  
ポイント！筋力トレーニング後に有酸素運動をスタートさせて10分過ぎから最も脂肪が分解されます！  
ポイント！息が上がり過ぎないように注意して下さい。楽に出来るくらいのペースで！

マシン	時間	MEMO
1	ランニングマシン	30分 目標心拍数
2	バイク	30分 目標心拍数
3	ヴァリア	30分 目標心拍数
4		
5		

POINT 1

トレーニングは目的に応じて、種目や回数  
負荷の設定が違ってきます。自分にあった  
やり方で行うと**確実に効果が出ます！**

POINT 2

必要なトレーニングを選んでメニューを作成  
致しますので、**短時間で効率の良い  
トレーニングができます！**

POINT 3

トレーニングメニューをお渡し！  
以降の相談はもちろん無料です！

### 3) トレーニング指導

マシンのセッティングからフォームの確認を行い、正しい負荷設定を行います。



POINT  
4

身長だけでなく、身体の柔軟性などに応じてマシンのセッティングは変わってきます。正しいセッティングをする事で**確実に筋肉に利かせるようになります。**

POINT  
5

正しいフォームで、効果的な重さを一緒に確認していく事で**安全に利用できます！**

### 4) 食事アドバイス

運動だけの改善では時間的、体力的な制限があります。目標の達成に近づけるために運動だけでなく、食事に関して意識する必要があります。

POINT  
6

運動だけではなく、食生活も改善すれば**より確実に目標の姿に近づくことができます。**やる気の高まっている今こそ、食生活を見直すチャンスです！

### 5) リーズナブルプライス

**ファーストパーソナル**

60分 **3,300**円(税込)

始めるあなたをトレーナーがフルサポート!!

今のカラダがわかるきめ細かなカウンセリング!!

体を変える効率的な食事の方法を丁寧にお伝えします!!