

新規ご入会者限定サポート



SELECT

あなたのニーズに合った
コースをお選び下さい



スタート

初めての方や体力向上、
体の不調を整えたい方

スタッフがマンツーマンで
安心・安全にフィットネスライフを
スタート出来るようにサポート致します。
腰痛や姿勢改善などの機能調整をされたい方もおすすめ。



ダイエット

理想の美しいボディを
手に入れたい方

久々に運動を再開をする方や、目標をもって
トレーニングを行いたい！
そんなあなたの目標をサポート。



筋力アップ

ボディメイクやスポーツ
パフォーマンスを上げたい方

気になる引き締めたい部位は適切なアプローチが必要です。
理想のボディラインをスタッフにお伝え下さい。
自分が目指す理想の身体を手に入れましょう。

測定&カウンセリング

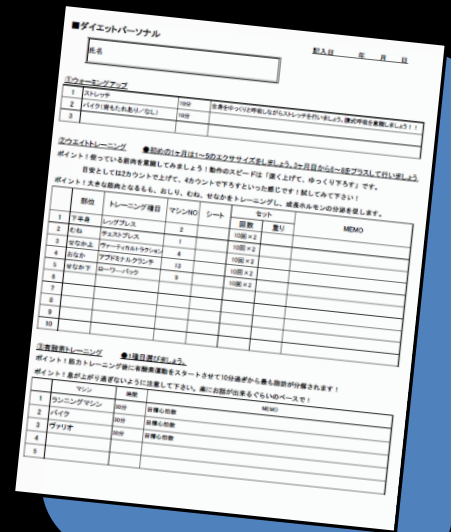
体脂肪量・筋肉量などを測定します。
ご自身の身体がどのような状況なのかをチェック。
目的や目標をスタッフにお聞かせください。



自分のカラダを
知って大切・・・!

オリジナルメニュー作成

トレーニングは目的に応じて、種目や回数
負荷の設定が異なります。
自分に合った方法で行うための
専用のトレーニングメニューを提案致します。



トレーニング・食事指導



正しいフォームで適切な重さを一緒に
確認し、安全に効率よくトレーニングを。
運動と併せて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。

今こそ食生活を
見直すチャンス!