

## 料金・支払い方法

非会員 **¥35,000**

会員※ **¥22,000**

支払い方法: **銀行振り込み**

※ ビギナー・アドバンス受講者

## 期間内のサービス内容

- ✓ トレーニング動画見放題
- ✓ 非公開インスタグラムでの情報配信
- ✓ ブログ・新聞による情報配信★
- ✓ オンライントレーニング (全2回)★
- ✓ オンライン栄養講義 (全2回)★
- ✓ LINE@での個別対応 (常時)
- ✓ **パーソナルトレーニング** (全3回)

※非会員の場合、★のついたサービスを除きます。

## 期間中の流れ

Zoomを使用してパーソナルトレーニングを実施

### WEEK 1 初回セッション&カウンセリング

#### ① 初回セッション

トレーナーがカラダの状態を把握します。

#### ② カウンセリング (目標設定)

トレーナーがより詳細なヒヤリングをします。



個人に最適なメニューの作成・トレーニング動画の提供

### WEEK 3 パーソナルトレーニング

担当トレーナーがカラダの状態を再度チェックします。

### WEEK 5 パーソナルトレーニング

### WEEK 7 パーソナルトレーニング

### WEEK 8 最終カウンセリング