

料金・支払い方法

非会員 **¥50,000**

会員※ **¥35,000**

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3回)★
- ✓ オンライン栄養講義 (全3回)★
- ✓ 個別栄養指導 (全2回)
- ✓ LINE@での個別対応 (常時)
- ✓ **パーソナルトレーニング** (全5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 4 栄養指導

個々に特化した食事・栄養に関するワークを行います。

WEEK 5,7 パーソナルトレーニング

WEEK 8 栄養指導

WEEK 9,11 パーソナルトレーニング

WEEK 12 最終カウンセリング