

料金・支払い方法

¥220,000

支払い方法： 銀行振り込み

期間内のサービス内容

- ✓ トレーニング動画見放題
- ✓ 非公開Instagram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（月3回以上）
- ✓ オンライン栄養講義（月3回以上）
- ✓ パーソナルトレーニング（月2回）
- ✓ パーソナル栄養サポート（全4回）
- ✓ 個別グループラインでの対応（常時）
- ✓ 一流講師による指導（全11回）

期間中の流れ

参加者には、6ヶ月間のカリキュラムを事前に差し上げます。

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 2 - WEEK 24

2周目より1週間ずつ、下記のサイクルでトレーニングが進みます。

一流講師



パーソナル
トレーニング



パーソナル
トレーニング



一流講師・栄養

※12周目でカウンセリングを行います。



村主 章枝

元フィギュアスケートオリンピック選手

- ・フィギュアスケート選手として、
- ・全日本選手権で5度の優勝
- ・日本人初ISUグランプリファイナル優勝
- ・四大陸選手権3度の優勝
- ・世界選手権で3回のメダル獲得

現在は競技生活を引退し、フィギュアスケート振付師として次世代スケーターの育成に励む。



壺城 あずさ

元宝塚歌劇団星組

宝塚音楽学校に首席で入学し、宝塚歌劇団89期生として入団。月組主要メンバーとして活躍。

退団後、現在は宝塚音楽学校受験スクール「クラレス」にて講師を務める。その他体操選手の振付、アパレル商品プロデュースなど多方面に渡り精力的に活動している。



前川 修毅

サッカー日本代表トレーナー

2011から2016年の5年間、サッカー元日本代表本田圭佑選手のパーソナルトレーナーとしてロシア、イタリアで活動しコンディショニングを担当。

その他男子400m日本代表 金丸祐三選手 都道府県男子駅伝京都チーム 国体陸上競技京都チームも担当。今回は一流講師として、メンタル面や一流の思考と共通点などを指導予定。