

脂肪だけ落として **キレイに**  
**カッコよく** 痩せる

# シェイプアップコース

ダイエットといえば、  
**ジョギング**や**ウォーキング**と思いませんか？

しかし、それだけでは脂肪と一緒に**筋肉**も落ちて  
しまうのです。

トレーナーのサポートを受け **引き締まったカラダ**を  
つくみましょう！



## <内容>

ストレッチ・ピラティスを用いた体幹トレーニング・  
筋力トレーニング・HIIT(ハイインターバルトレーニング)など…

申込み後、お客様の目的やご要望、身体の状態を伺うヒアリングを行い個別メニューを  
作ります。

トレーナーとスケジュールの打ち合わせをし、パーソナルトレーニングスタートです。

## <料金> ※税込

### パーソナル(トレーナーとマンツーマン)

30分コース

1回 / 3.300円

5回 / 16.000円

15回 / 46.200円

55分コース

1回 / 5.500円

5回 / 26.500円

15回 / 77.000円



### セミパーソナル(お友達やお知り合いの方と一緒に) ※最大2名一緒に トレーニング

30分コース

1回1人 / 2.530円

5回1人 / 12.500円

15回1人 / 35.420円

55分コース

1回1人 / 4.400円

5回1人 / 21.500円

15回1人 / 61.600円

おすすめ  
コース



肩こり・腰痛、日々の疲れなどでお悩みの方！

# ライフパフォーマンスUP コース

★美しい姿勢で快適な生活を★

むくみ・肩こり・腰痛、疲れやすくなった！

このような様々な身体の事でお悩みの方！

その悩みの原因は「**姿勢の崩れ**」かもしれません



「**姿勢改善トレーニング**」で美しく健康なカラダをつくりませんか？

## ＜内容＞

ピラティス・コレクティブエクササイズ・筋膜リリース・ストレッチなど…

申込み後、お客様の目的やご要望、身体の状態を伺うヒアリングを行い個別メニューを作ります。

トレーナーとスケジュールの打ち合わせをし、パーソナルトレーニングスタートです。

## ＜料金＞※税込

パーソナル(トレーナーとマンツーマン)

30分コース

1回 / 3.300円

5回 / 16.000円

15回 / 46.200円

55分コース

1回 / 5.500円

5回 / 26.500円

15回 / 77.000円

おすすめ  
コース



セミパーソナル(お友達やお知り合いの方と一緒に)

30分コース

1回1人 / 2.530円

5回1人 / 12.500円

15回1人 / 35.420円

55分コース

1回1人 / 4.400円

5回1人 / 21.500円

15回1人 / 61.600円

※最大2名一緒に  
トレーニング