

パーソナルトレーニングとは

目標、目的、年齢、現状、ケガや痛みなどのヒアリングを行い、個人個人にあったトレーニングメニューを提案し、マンツーマンでトレーニングの指導を行います。

- ◇健康のため体重を減らすサポートをしてほしい
⇒脂肪燃焼+基礎代謝アップを目的としたメニュー
- ◇筋肉量を増やすサポートをしてほしい
⇒スミスマシンでのBIG3を中心としたメニュー
- ◇トレーニングを始めるからやり方を教えてほしい
⇒トレーニングの基本から丁寧に説明します!
- ◇スポーツでケガをしたのでリハビリのサポートをしてほしい
⇒医師の許可の範囲で、競技復帰や再発防止メニュー
- ◇足腰をきたえるメニューを教えてほしい
⇒下半身中心に筋力やバランス力アップメニュー など

上記の例以外でも、個人の悩みに対応した、あなただけのトレーニングメニューを提案し、1対1で補助につくことで、より質の高いトレーニングを行うことができます。



なにより大切なのは継続することです!
理想のカラダに近づくために
運動が習慣化できるよう
サポートします!