

トレーニング 全3回 無料 サポートプログラム

ご入会されたトレーニング初心者の方、トレーニングの基本種目を見直したい方に向けた無料プログラムです。マシンの使い方や安全なフォームを学んで、正しいトレーニングを続けて頂けるようスタッフがご指導いたします。



プログラムの流れ 各所要時間/約60分

STEP.1

事前 カウンセリング

約
15分

初回は過去の病気や怪我などの既往歴の確認を始め、筋肥大・筋力向上・ダイエット・シェイプアップなどトレーニングの目的を明確にするカウンセリングを行います。

基本種目のマシン 使い方紹介

約
45分

各ウエイトマシンの正しい使い方・フォームをご指導します。

有酸素運動/3種類のマシンから1台

+



大胸筋

チェストプレス



大腿部・臀部

レッグプレス

STEP.2

事前 カウンセリング

約
10分

前回トレーニングからのコンディション確認と追加される種目のご説明をします。

基本種目のマシン 使い方紹介

約
50分

前回おこなった種目と新たに2つのトレーニングを追加してご指導します。

チェストプレス

レッグプレス

+



広背筋・僧帽筋

マシンローイングorラットプルダウン



腹直筋

アブドミナル

STEP.3

事前 カウンセリング

約
10分

前回トレーニングからのコンディション確認と追加するご希望のトレーニングをご相談します。

基本の種目+ 追加1種目

約
50分

基本の4種目の実践とお客様がご希望のトレーニング種目を1つ追加してご指導します。

チェストプレス

レッグプレス

マシンローイングorラットプルダウン

アブドミナル

+



ご希望の部位のトレーニング1種目

プログラム終了後もフォームの見直しや重量設定などトレーニングに関する事はお気軽にご質問・ご相談ください。



ダイエット・バルクアップに向けた食事カウンセリング

体脂肪のみを落としていくダイエットやより筋肉を増やすバルクアップを目的とした食事管理の基本原理のご説明と食事モデルを参考にした食事改善を行います。ご希望の方は1週間分の食事のチェックも承ります。



実施日時

平日/11:00~20:00

土日祝/10:00~18:00

※予約制となりますので、事前に店舗スタッフに希望日時をご連絡ください。