

Counseling カウンセリング

トレーナーによる「なりたいを叶える」 マンツーマンカウンセリング

あなたの理想の身体作りを
サポートします

細やかなカウンセリングであなたに合わせた
トレーニングメニューを作成します。

安全で効果的なトレーニングを

あなたのトレーニングを効果的にするメニューを
トレーナーがご案内。初めての方でも安心です！



Program カウンセリングまでの流れ

ご予約



マシンジムカウンターで予約受付

2週間前からご予約可能です。

担当トレーナーの希望がございましたら
お申し付けください

トレーニング方法もご案内

作成したメニューの正しい実施方法をトレーナーがご案内します

カウンセリング



トレーナーと一緒にメニュー作成

あなたの理想をお聞かせください！

あなた専用のトレーニングメニューを
トレーナーが作成いたします

Menu メニュー

お悩み別トレーニングメニューを提案させていただきます

- | | |
|--------------|--------------------|
| ◇シェイプアップメニュー | <u>身体を引き締めたい</u> |
| ◇ボディメイクメニュー | <u>健康的なボディライン</u> |
| ◇ヘルスケアメニュー | <u>いつも元気に過ごしたい</u> |

お客様の悩みにお応えする3つのメニュー
目的を明確にすることで効果的なトレーニングを行えます

Information 利用案内

料金

ベーシック 1,500円(税込) マシンのみ
アドバンス 2,000円(税込) マシン+フリーウエイト

予約方法

マシンジムカウンターにて予約受付
ご希望の日時をお伝えください

※トレーナーのスケジュールによってはお受け出来ない場合がございます

お支払いについて

当日、来館時にフロントにてお支払いください