

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



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

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 身体を引き締めたい
- ◇ボディメイクメニュー 健康的なボディライン
- ◇ヘルスケアメニュー いつも元気に過ごしたい

Information 利用案内

ご予約

料金

ベーシック 1,500円(税込)

アドバンス 2,000円(税込)

マシンのみ

マシン+フリーウエイト

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



当日、来館時にフロントにてお支払いください