

あなたのトレーニング効果を最大限に引き出す

入会された方の
90%以上が参加!

オリジナルサポートシステム

無料

安全、効果的にトレーニングを続けるためには
最初の基本がととても重要です。

正しいトレーニングを続けて頂けるよう
トレーナーが親切・丁寧にご指導いたします。

何から
始めたら良いか
わからない

現在の
自分の身体
レベルを知る
(体組成、体力レベル)

明確な
目標設定を
行う

正しい食事法
効果的な
サプリメントの
活用法を知りたい

トレーニングを
さらに
レベルアップ
したい



1 初回カウンセリング& ベーシックトレーニング

初回はカウンセリングを行います。基本的なジムのご利用方法を知って頂き、ベーシックトレーニングを実践します。



2 体組成測定& トレーニングフォームチェック

高精度体組成測定器を用いて、現在の状態をチェック。体脂肪量、筋肉量、左右バランスなどがわかります。



3 栄養カウンセリング& トレーニングフォームチェック

日頃の食事内容をトレーナーと一緒にチェック。目的に合わせた食事プランをご提案します。



4 体力測定& トレーニングフォームチェック

最大筋力・柔軟性など基礎体力を測定します。体の長所や、苦手な所を把握し、今後のトレーニングプランを検討します。



5 ビギナーズプログラム作成

お客様の目的に合わせてトレーニングプログラムを作成します。30回(約3か月間)のトレーニング終了後、目標達成度の効果測定を行います。



6 アドバンスプログラム作成

ビギナーズプログラムからステップアップ! 進化したトレーニングプログラムを作成。30回(約3か月間)のトレーニング終了後、担当トレーナーと目標達成度の効果測定を行います。

- トレーニング経験者の方も大歓迎! 新しいトレーニングプランを提供いたします。
- ご予約・受付はフロントにて行っております。
- 内容・予約方法につきましては、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

※当プログラムは、横浜馬車道店(本館・別館プールアネックス)、横須賀神奈川店、横浜上星川店、スバリア宇都宮店、スバリア足利店、札幌大通店限定のプログラムとなります。

