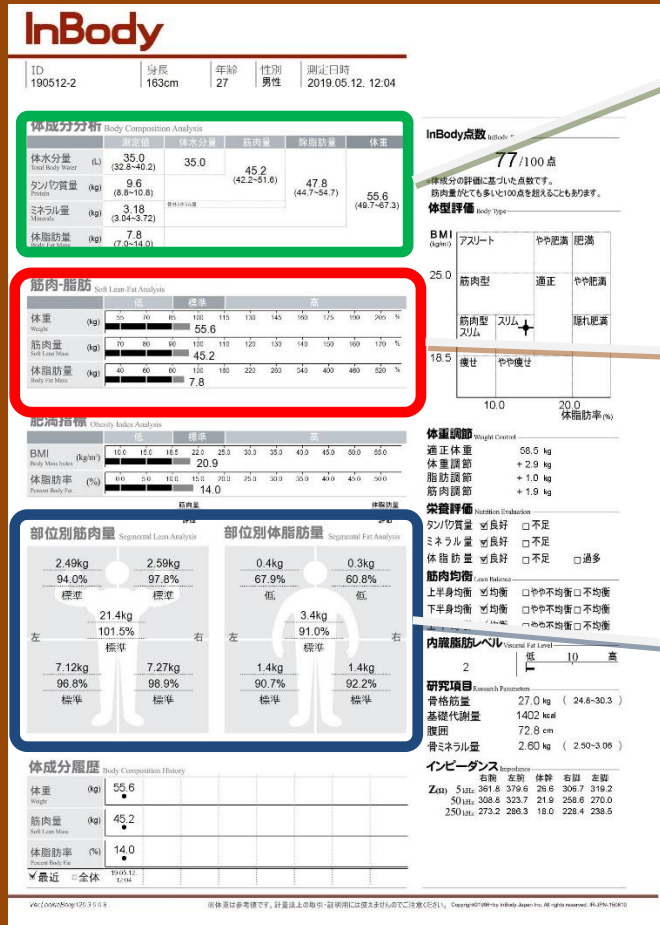


60 分間！マンツーマンサポート ファーストパーソナル

“InBody”を使用し、
体脂肪量や筋肉量を測定します。

3,300 円/h (税込)



① 栄養の評価を行います！

- 体水分量、タンパク質量、ミネラル量、体脂肪量を測定し基準値と照らし合わせて確認できます！
- 足りない栄養素が一目瞭然！

② 筋肉量、体脂肪量を測定します！

- 筋肉量・体脂肪量を基準値と照らし合わせて確認！
- 代謝の良い痩せやすい体への目標値を確認！
- どれくらい脂肪を減らせば良いか分かります！

③ 部位別のバランスを評価します！

- 体を5分割にして筋肉量・脂肪量の確認をします！
- どこの筋肉をつけたら良いか判断できます！
- より効率的なトレーニングへ活用！

お客様の目的に合わせた**オーダーメイドのメニュー**を作成します！

- **腰痛、膝痛**などの不調を改善するメニューです。
- **体力に自信の無い方**でも安心です！

不調・姿勢改善



- 身体に溜まった**脂肪を燃焼**していくメニューです。
- 健康的に**身体を引き締めたい方**にオススメ！

引き締め・減量



- 全身の**筋力アップ**を図るメニューです。
- **身体をカッコ良くしたい方**、**ジム経験者**にオススメ！

筋肉量アップ





【不調・姿勢改善 受講者の声】

元々ヨガのレッスンのみ参加するつもり
でしたが、マシンと組み合わせる事で体質改善
が出来ました！
(60代男性)



【引き締め・脂肪燃焼 受講者の声】

トレーニングは筋肉ムキムキになるイメージ
がありましたが、女性らしいボディラインを
作ることも出来てビックリです！
(20代女性)



マシンの基本的な使い方から教えて
もらったので、初めてジムに通う私でも
安心でした！
(50代女性)



【筋肉量アップ 受講者の声】

我流でトレーニングを行うよりも、最初に
自分に合ったフォームを教えてもらった方
が、効率的に鍛えられました！
(20代男性)



以前ジムに通っていたので使い方は大体
知っていましたが、効果的な組み合わせ
があることは知りませんでした！
(40代男性)

