

## メガロスのパーソナルの魅力

- 01 完全個室、完全予約制
- 02 リバウンドしない食事コントロール
- 03 トレーニング前後のスパサウナ利用可能
- 04 2カ月プログラム終了後も運動習慣を継続できる環境をご用意
- 05 選りすぐりのトレーナーによる  
毎回60分の充実サポート

※店舗によっては個室がない店舗もございます。

## プログラムコース



### ベーシックプログラム

#### 1 2ヶ月プログラム

- 全16回のマンツマートレーニング(60分)
- 初回栄養カウンセリング
- 週2回の食事アドバイス

会員 172,780円(税込)

※白金台、日比谷、麻布十番、心齋橋店は181,010円(税込)となります。

※料金は会員価格となります。

※ご利用時には、ご入金が必要となります。

#### 2 継続サポートプログラム / 1ヶ月

- 全8回のマンツマートレーニング(60分)
- 初回栄養カウンセリング
- 週2回の食事アドバイス

会員 121,960円(税込)

※白金台、日比谷、麻布十番、心齋橋店は127,770円(税込)となります。

※こちらのプログラムはベーシックプログラムを申込みされた方のみ、ご利用できます。

## 短期集中 パーソナルダイエットプログラム

MEGALOS

全身をトータルに  
ボディメイクすること。

あなたの目的を達成するために、  
私たちがトータルサポート致します。  
ただ痩せる、ボディメイクをするのではなく、  
その先の大きな目的に向かって、  
美しく、強いカラダづくりを提供し、  
いつまでも、魅力的なカラダづくりのための  
目標設定を致します。

最短で。  
ボディメイクを

〈ご予約・お問い合わせは〉

メインフロントに  
お問い合わせください。

短期集中  
パーソナルダイエットプログラム

INSTA BODY  
Personal Diet Program

# 短期集中パーソナルダイエットプログラム。

## リバウンドしないように、無理な糖質制限はしていません！

**INSTA BODY**  
Personal Diet Program

### お客様事例

22歳女性 竹内様の場合  
身長152cm

2ヶ月後

After

Before



初回	2ヶ月後
✓ 体重 : 54.7kg	50.6kg <b>-4.1kg</b>
✓ 体脂肪率 : 28.9%	22.3% <b>-6.6%</b>
✓ ウエスト : 78cm	69.5cm <b>-8.5cm</b>

41歳女性 高橋様の場合  
身長157cm

2ヶ月後

After

Before



初回	2ヶ月後
✓ 体重 : 56.6kg	51.0kg <b>-5.6kg</b>
✓ 体脂肪率 : 30.3%	21.9% <b>-8.4%</b>
✓ ウエスト : 83cm	70cm <b>-13cm</b>

### 専属トレーナーが運動と食事をトータルサポート



Record of the meal

食事の記録

毎日の食事を専用アプリで記録していき、専属トレーナーがアドバイスをいたします。



Body data

体組成データ

体重、体脂肪、体周経団など、随時入力することにより、体の変化を日々実感することができます。



Message

メッセージ

専属トレーナーとのチャット形式で、個々の状況や目標に応じたパーソナライズされたアドバイスを受けられます。



Workout

ワークアウト

トレーニング動画を見ながらジムやご自宅いつでも簡単にプログラムを実践可能。継続的なトレーニングサポートをします。

ダイエットに特化した専門試験を  
突破した専任トレーナーのみが担当



管理栄養士監修



【実績】

公認スポーツ栄養士として名城大学女子駅伝部の栄養サポート  
アスリート向けの朝食レシピ本の執筆、学生やスポーツキッズへの栄養指導

INSTABODYでは無理な糖質制限をしない、続けやすい食事と運動プランを提案しています。

短期集中  
パーソナルダイエットプログラム

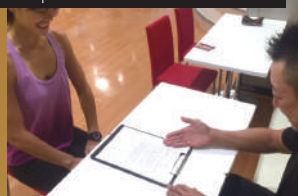
## ベーシックプログラム/2ヶ月プログラムコース

ベーシックコース2ヶ月全17回(栄養カウンセリング+マンツーマントレーニング)を実施していきます。減量目標は個人の体格、体重、体質などに合わせた最適数値をカウンセリングを通して決定し、目標設定いたします。

セッションフロー

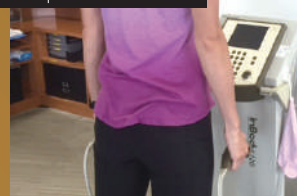
パーソナル  
ダイエットプログラムの流れ

1 | 栄養カウンセリング



個人の現在の食事内容を中心にライフスタイルを確認して、プログラムを作成いたします。

2 | カラダ測定



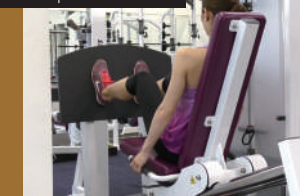
体組成、体周団、姿勢撮影にて測定を実施。

3 | 準備期



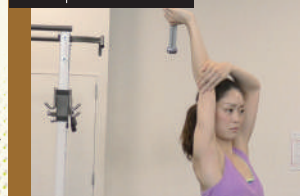
準備期(1~2週目)運動習慣及び、機能的なカラダ造りの為のコアトレーニングを実施。

4 | 実行期



実行期(3~6週目)脂肪燃焼のため、サーキットトレーニングを実施。

5 | 維持期



維持期(7~8週目)理想のボディライン作りのため、部位毎に筋力トレーニングを実施。