

# 60日間 無料サポート

あなただけの  
オリジナルメニューを作成



楽しく安全に  
トレーニング

フィットネスが未経験で何から始めていいかわからない方でも安心。  
目標達成に向けて適切なトレーニングを  
60日間に渡ってサポートするプログラムです。



## 1 目 目 オリエンテーション (60分)

まず、クラブの雰囲気に慣れましょう。スタッフが一緒に30分間館内のご案内を行うため、初めてでも安心して施設をご利用できます。

## 2 目 目 測定&カウンセリング (30分)

カラダの状態を測定し、トレーナーと一緒に目標を立て成果に向けての提案をさせていただきます。現在のカラダを知ることが、成果につながる第一歩です!

PICK UP!!

## 60日間徹底サポート 週一トレーニング (30分)

トレーナーが30分付き添ってトレーニングをサポートします。週に1回受講できる安心のサポートプログラムです。

## 60 目 目 結果測定 (30分)

測定を行い60日間の成果を確認します。また、新しいトレーニングメニューを作成しステップアップしていきます。