



2ヶ月間集中ダイエット

# SIZE

# サイズダウンプラス down+

短期間で効率的に  
理想のカラダへ

夏までに! 「2ヶ月で-3kg-3cm」

## POINT 01 カラダ測定

初回到体重や体脂肪率、筋肉量などをチェックし、目標に向けたトレーニングプランを作成。4週目と8週目にはトレーニングの効果測定を行います。

## POINT 02 全8回 パーソナル

1回60分のトレーニング。短期間でのサイズダウンを目指し、筋トレ・HIIT・有酸素運動を組み合わせた専用ダイエットプログラムを提案します。

## POINT 03 生活習慣 アドバイス

普段の食生活や生活習慣の見直しも専属トレーナーがしっかりサポート。理想のカラダを手に入れるための実践的なアドバイスと知識が身につきます。



NASでは社内ライセンス制度や全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会NESTAとの提携により認定トレーナーを育成し、安全かつ効果的に目標達成をサポートいたします。

※写真はイメージです。

# SIZEdown+ サイズダウンプラス

月4回 全8回 1回60分 / 体組成測定3回 / 生活習慣アドバイス

会員価格 **55,000円** 税込

一般価格 **68,200円** 税込

お申込み・お問い合わせはフロントまで

8週間で出会う、新しい自分

# サイズダウンPlus

あなたの「こうなりたい！」を叶える8週間集中プログラム。  
私たちと一緒に、健康的で効果的なサイズダウンを目指しませんか？

こんな方に

いつもダイエットに  
失敗してしまう

短期間で  
ダイエットしたい！

自分に合った  
トレーニング方法が  
分からない

## 8週間のプロセス

※プログラムは一例です。目標やレベルに合わせたプログラム構成をいたします。

1. 初回カラダ測定(目標設定)  
ウェイトトレーニング

初回測定やカウンセリング、全身トレーニング、食事内容チェックを行います。

2. ウェイトトレーニング/有酸素運動  
基礎HIIT(インターバルトレーニング)

全身トレーニングに加え、インターバルトレーニング、食事アドバイスを行います。

3. フリーウェイト  
HIIT/有酸素運動

全身トレーニングに加え、インターバルトレーニング、食事アドバイスを行います。

4. 中間カラダ測定  
フリーウェイト/HIIT/有酸素運動

中間測定を行い、進捗に合わせたプランの最適化を行います。

5. 下半身フォーカス  
コンパウンドHIIT/有酸素運動

下半身にフォーカスしたトレーニングや食事の知識も深めていきます。

6. 下半身フォーカス  
コンパウンドHIIT/有酸素運動

下半身にフォーカスしたトレーニングや食事の知識も深めていきます。

7. 下半身フォーカス  
コンパウンドHIIT/有酸素運動強化

下半身にフォーカスしたトレーニングに加え、有酸素運動の強化を行います。

8. 最終カラダ測定  
下半身フォーカス/HIIT/有酸素運動強化

最終測定をし効果を実感。今後のライフスタイルに活かせる習慣が身につきます！

**目標達成！** なりたい自分に！新たな目標を立てて継続する方も