



リバウンドしにくいメリハリボディへ。

サイズダウン スペシャル

SIZE DOWN SPECIAL

目指すは2ヶ月で

-3kg ✓
-3cm

専任
トレーナー
付き!

※目標値であり結果を保証する
ものではありません。

あなたのカラダを理想に導く
『2ヶ月間集中メソッド』



身体のすべてが分かる 「カラダ測定」

初回時に筋肉と脂肪の割合や代謝量、
身体のバランスなどをチェックし、
目標値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
効果測定も行います。

全8回(60分/回) パーソナルストレッチ& トレーニング

ストレッチで身体のバランスを整えた後、
正しい姿勢と動きでトレーニング。
あなた専用の60分間プログラムで、
効果的な身体作りと
サイズダウンへ導きます。

食事の知識も身につく 「生活習慣アドバイス」

現在の生活習慣や食習慣を見直す
ところから専任トレーナーがアドバイス。
「リバウンドしにくい身体作り」のための
知識と習慣が身につきます。

会員料金

48,400円

会員外料金

59,400円

※記載価格は全て消費税込みです

詳しくはクラブフロントまでどうぞ！

SPORTS CLUB NAS
Daiwa House Group®

「これなら続く！」短期集中プログラム。

サイズダウン プロジェクト

SIZE DOWN PROJECT

専任トレーナーと一緒に

2ヶ月集中 シェイプアップ

おなか周り、二の腕、お尻…気になる部分をシェイプアップ！

あなたの身体が2ヶ月で変わる！



全8回(30分/回)
パーソナル
トレーニング

+
30分フリー
トレーニング

身体のすべてが分かる
「カラダ測定」

あなた専用のプログラムで効率的かつ
効果的な身体作りを実現。その後のフリートレーニングでは
ウォーキングやバイクを使った有酸素運動で脂肪を燃焼し、
シェイプアップ効果を高めます。

初回時に筋肉と脂肪の割合や代謝量、
身体のバランスなどをチェックし、目標値に向けた
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も行います。

会員料金

25,300円

会員外料金

36,300円

※記載価格は全て消費税込みです

詳しくはクラブフロントまでどうぞ！

SPORTS CLUB NAS
Daiwa House Group