

短期間で効率的に理想のカラダへ

2ヶ月集中ダイエット

SIZE
DOWN⁺
サイズダウンプラス

秋までに！
魅せる私へ！

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

お申し込み・お問い合わせはフロントまで