

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