



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

44,000円(消費税別)

会員外料金

54,000円(消費税別)

詳しくはクラブフロントまでどうぞ！