

短期間で効率的に
理想のカラダへ。

サイズダウン Plus

専属
トレーナーが
サポート!

\目指すは2ヶ月で/

-3kg-3cm

※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「2ヶ月間集中ダイエット」
理想に導く

「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。

全8回(60分/回) パーソナルトレーニング

短期間でサイズダウンを実現するため、ダイエットに効果的なウェイトトレーニングやHIIT、低強度の有酸素運動を組み合わせ、あなた専用のプログラムをご提案します。

食事の知識も身につく 「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アドバイス。理想のカラダを手に入れるための習慣と知識が身に付きます。

会員料金 **55,000円** 税込

※会員外の方は
68,200円(税込)となります。

お問い合わせ・お申し込みはフロントにて承ります!