30日間集中 運動しているのになぜ痩せない?

ボディメイクパーソナル

食事サポート

ダイエットを成功させる食事ポイント

理想のカラダになるための食事サポート。
栄養学を徹底勉強した担当トレーナーが全力サポート！

低糖質食事法

痩せやすいカラダを手に入れるための食事方法。３つのプランからあなたにピッタリのプランを提案します。

食事サポートメニュー

カロリー制限ではないので、空腹をガマンする必要なし！
パーソナル期間終了後も、自分で食事内容を選択できるように、食事知識をアドバイスします！

栄養

確実に痩せるために、糖質量、タンパク質量など、あなたに合った一日の目標摂取量を決めます！

食事レコーディング

毎日、食事の記録をつけることで、栄養の知識が身につきます。食生活に対する意識が劇的に変わる！

トレーニングサポート

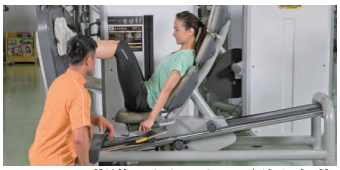
基礎代謝量を高めるトレーニング方法

３０日間で３回実施のパーソナルトレーニング。
ダイエットに特化した１対１の集中指導！

トレーニングメニュー

トレーナーがあなたの運動経験に合わせたメニューを作成し、トレーニング方法を丁寧にわかりやすく指導。モチベーションを高めてワークアウト効果を最大限に引き出します！

ウエイトトレーニング



フォームの指導はもちろん、正確な負荷設定で効果的なトレーニング方法をアドバイスします。

有酸素トレーニング

短期間で脂肪燃焼効果が実感できるように、的確な心拍設定でダイエットをサポートします。

自重トレーニング

クラブに通えない日でも自宅でエクササイズができるように、ホームトレーニングのメニューをご提案します。

セッションフロー

※初回の例

●3セッションを通して、目標や結果によって食事サポートやトレーニングメニューも都度、必要に応じてアドバイスします！

STEP 1 カウンセリング
運動の経験、来館頻度など、あなたのライフスタイルについてお伺いします。

STEP 2 体組成測定
体重、体脂肪率だけでなく、筋肉量や筋肉バランスなど細かく測定します。測定結果はその場でお渡し！

STEP 3 食事サポート
食事内容をどのように変えれば目標の体重、体質に近づけるか、食知識を具体的にアドバイスします。

STEP 4 目標設定・トレーニングメニュー作成
個人の体格、体重、体質に合わせた最適目標をお客様と一緒に設定。あなただけのオリジナルトレーニングメニューを作成します。

STEP 5 トレーニング指導
３つの種類のトレーニング方法で痩せやすいカラダを作り上げていきます。

STEP 6 今後に向けた提案
次回のセッションまでに各自で行って頂く内容を分かりやすくまとめた、トレーニングメニューシートや食事レコーディングシートをお渡しします。

マンツーマンだから
相談しやすい！

お申し込みはとても簡単！

ボディメイクパーソナル 30日間プログラム

内容	全３回 1回60分
料金	会員 9,000円（税抜）

フロントにてお申込みを承ります。
お気軽にスタッフにおたずねください。