



あなたを理想のカラダへ導く

PERSONAL TRAINING

パーソナルトレーニング

求めるのは、
「均整を極めたボディ」「美しいヒップライン」
目標達成に向けて、パーソナルトレーナーによる
プランニングとサポートで効果的なボディメイクを実現！
初めての方はもちろん、
「筋トレ女子」も必見のプログラムです。

パーソナルトレーニングエリア拡大！！
トレーニング専用ラック2台導入！！

2020. 6. 27
リニューアル

1

最新のトレーニング環境

最先端のパーソナルトレーニングマシン
多彩なアイテム揃え、自身と向き合いながら
トレーニングに没頭できる
充実の環境をご用意しています。

2

マンツーマントレーニング

フィットネスクラブの総合的かつ
統合された先進のトレーニングメソッドを習得し、
経験・成果を出し続けてきた専門のトレーナーが
個々のコンディションに合わせて
正しいトレーニングをサポートします。



3

続けやすいセッション

全ての目的に的確に応える
オリジナルプログラムをご提供
効果を実感いただきながらトレーニングを
重ねることで、無理なく続けられます。

結果を出されたお客様の声



30代：女性（メリハリHIP PERSONALを受講）

減量しているのに、なかなかカラダが変わらない…
自己流でトレーニングをしている時は、すごく悩んで
いました。そこでパーソナルセッションを受けてみました。
しっかりお尻に効かせるための動き作りから学び、
セッションを重ねる度に、どんどんお尻が変わっていくの
を感じました！今では履きたかったジーンズを着こなせて
大満足です！

40代：男性（メリハリABS PERSONALを受講）

腰痛になってしまい、動かなくなってしまったことから体重がどんどん増えていく…自分で腹筋運動をしても、痛みが気になり続けられませんでした。

「このままではいけない」とパーソナルセッションを受けると正しい「お腹の使い方」から丁寧に指導してくれて、セッション時だけではなく、自宅でできるエクササイズも教えてもらうことができました。今では、腰痛も改善され、トレーニングがどんどん楽しくなりパーソナルセッションが終わっても、トレーニングを継続中！今では、体重が8キロも減りました！



PERSONAL SESSION

BODY CHANGE

8週間シェイプアッププログラム



「トレーナーと一緒にだから」実践できる
シェイプアッププログラム！
高強度・短時間で抜群の運動効果を生み出すメソッドを
活用したトレーニング&食事や生活習慣を含めた
日常の行動変容を促進するサポートが付いた
短期集中プログラム！

価格 全16回(週2回×8週間)コース

34,000円(税込37,400円)



詳細はこちら

PERSONAL SESSION

メリハリ Body Personal

メリハリABS $\times$ メリハリHIP



360度、自信が持てるメリハリボディへ。
メリハリのある美しいボディラインを創るための
「お腹」「お尻」へのピンポイントアプローチプログラム。
正しいムーブメントと高効率のトレーニングを組み合わせた
ティップネス独自の「Beauty Technique」で、
あなたのカラダをアップデート！

価格 全8回(週2回×4週間)コース

19,800円 (税込21,780円)

価格 全16回(週2回×8週間)コース

35,640円 (税込39,204円)



詳細はこちら