

フィットネスは楽しく! カラダが変わる、ココロがアガル

初めての方でも  
安心

# ジムトレサポート

「なりたい自分になる」ための3ヵ月間サポートプログラム

月会費にプラス+して  
月額

3,300円(税込)

## 運動がつづくための3つのヒケツ

- ヒケツ 1** | いつも同じトレーナーで安心の**担当者制**
- ヒケツ 2** | 通いたくなるしくみで**運動を習慣化**
- ヒケツ 3** | 乗り越えやすい運動強度で**挫折させません**

## 月1マンツーマン (月1回×3か月)

時間 **1回60分**

内容

- ・体組成測定
- ・カウンセリング
- ・体力測定
- ・メニュー作成
- ・食生活指導



1ヵ月目

2ヵ月目

3ヵ月目

初回  
60分



2回目  
60分



3回目  
60分

**ご予約制**  
お客様のご来館予定をお伺いし  
都度ご予約いただきます

- ・オーダーメイド制で一人ひとりの需要に合う!
- ・毎月メニューの更新が出来て効果的にトレーニングできる!