

# シェイプアッププログラム

募集人数 5名(先着順)  
募集期間 1月・5月・9月の年3回  
実施期間 初回スタートから3ヵ月間  
料金 12,960円(税込)

## 《プログラムの流れ》

### ① 受付&初回カウンセリングの予約

※受付はトレーニングジムカウンターにて行います。

### ② 初回カウンセリング&トレーニングメニュー作成(60分前後)

- ・現在生活習慣傾向を分析して、目標設定をしていきます。
- ・目標設定にあわせた運動と食事の

### ③ 筋力トレーニング&食事トレーニング(30分)

- ・筋力トレーニング(インストラクターと一緒にトレーニングをします。)  
※筋力トレーニングは週3回が理想です。週1回自主トレーニングを行いましょ。
- ・食事トレーニング(毎日の食事データをもとにカウンセリングします。)  
※食事のデータは所定のアプリを使用して毎日入力していきます。

## 運動



週2回  
マンツーマン  
トレーニング！！  
姿勢&使う筋肉を  
より意識します！



## 食事



あすけん

運動&食事を記録して  
いきます！

インストラクターに  
運動・食事・生活習慣  
何でも相談できます！！

