

フィットネス会員限定 個人メニュー作成の流れ

カウンセリングを予約します

- カウンセリングが可能な時間はトレーニングスタッフにご確認ください

メニュー作成

個人メニューを元に

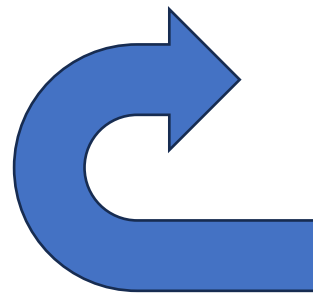
トレーニング指導を行います

- メニュー作成後初回利用時に行います

予約された日時に

カウンセリングを実施します

- 約30分程度となります
- 体力測定を希望される方はカウンセリング時にお申し込みください
- 栄養相談を希望される方もカウンセリング時にお申し込みください



以降繰り返すことで
トレーニング効果を
高めていきます。

- 約30分程度となります
- 一通りのメニュー指導とトレーニングフォーム指導などを行います
- 3ヶ月程度の期間でメニューをこなしていただき、トレーニングの効果などを含め総合的に確認を行った後、メニューの更新を行います
- メニューの更新時は再度カウンセリングを行います