



Home プラン



¥10,000/月 45分パーソナルレッスン込



=レンタルウェア・シューズ



=栄養相談



=足湯



=セルフ利用 ※特別利用料金¥1,000



マイホームプラン 栄養メールサポート付

基本的には、ご自宅で運動を取組むプランです。近隣のジムに通われている方の場合、ジムで行えるメニューを作成致します。



写真付きのメニューで正確なトレーニングを実施でき効果が期待できます。



個々の生活スタイルに合わせた栄養コメントが届くので無理なく継続が可能です。

遠方からお越しの患者様にもおすすめのプランです。

※使いきれなかったパーソナル時間は、翌月に繰り越せます。別途規定あり



運動処方箋



身体のアライメント測定



測定や行動の癖から、疲労した筋肉はストレッチを行い、弱い筋肉はトレーニングする事で運動が楽な身体を作ります。



メニュー内容・強度・回数などの確認を行いながら実際のメニューを行います。写真付きのメニューをお持ち帰り頂けます。



自宅でメニューを行う。

メール栄養相談: 毎日の食事画像を送って頂く。週に2回フィードバック



約一か月後の次回のパーソナルトレーニング時にメニューの微調整を行い繰り返しご利用頂きレベルアップしていきます。

