

無料
6回実施

初めて会員になられた方への

トレーニングサポート スケジュール

1回目

約60分

無理なく実施できる、ベーシックなプログラム

スタートメニュー体験

マシンの使い方と正しいフォームを体験!正しいフォームはトレーニングの基本です。

2回目

約30分

体組成を測定し、具体的な目標を決めましょう!

体組成計測定&ウェルネスキー作成

プログラム管理やトレーニング履歴を確認するのに便利なウェルネスキーを作成。消費カロリーも表示!!

3回目

約30分

筋力チェック&オプション追加

フォームの確認と最大筋力を測定。結果に応じてウエイトや回数を調整。スタートメニューに他のエクササイズもプラスα。

4回目

約30分

有酸素能力チェック

カーディオ(有酸素)テストで最大酸素摂取量を測定。効率的な有酸素運動の取り入れ方をアドバイス!

5回目

約45分

プログラム作成&フォローアップ

個々に合わせたプログラムを作成し、正しいフォームやポイントをアドバイス。

6回目

約45分

チェック結果の説明と今後のアドバイスをいたします。何でもご質問ください。

筋力チェック&カウンセリング

体組成と最大筋力を測定して、体の変化やトレーニングの効果を見てみましょう。

●初回はご都合の良い日に
2回目からはご予約制です。
お気軽にスタッフにお声かけください。

