# トレーニングサポート

**ご自身の身体を知り、より効率よくトレーニングしませんか？**
**トレーナーが皆様のトレーニングをサポートします☀**

「インボディカウンセリング」
約 30 分間　550 円

【インボディカウンセリング内容】
① インボディ測定
② カウンセリング

## 「栄養サポート」2,000 円

トレサポとセットで　4,000 円→**3,000 円**

カウンセリングとセットで　2,550 円→**1,550 円**

【栄養サポート内容】

３日間の食事内容を「カウンセリングシート」に記入
カウンセリングシートとインボディ測定結果用紙を栄養士に提出
　→栄養士が評価
　→約１週間後、評価シートが届きます
※栄養サポートのみお申し込みの場合は 2,000 円（インボディ測定 220 円込）

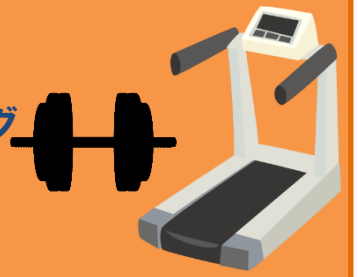
## 「トレーニングサポート（略してトレサポ）」

## 約 90 分間　2,000 円

【トレサポ内容】

①インボディ測定　②インボディカウンセリング

③メニュー作成　④トレーニング指導



**トレーニングナビゲーション　2,000 円**
対面ではなく、非対面による電話やメール、FAX を活用し、トレーナーが１人１人に合わせて、トレーニングメニューの作成やインボディカウンセリング、トレーニングの相談やアドバイスなどを行うものになります。

※事前予約制・事前支払制です。
※キャンセル等の返金はお承りできませんので、ご了承ください。