

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」

トレサポもしくはカウンセリングとセットで **1,000 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**単体でのお申し込みの場合は

2,000 円になります。(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。