

# TRAINING SUPPORT

初めてのの方は必見!あなたの未来に必ず役立つ!

“受けて  
よかった”  
のお声多数!

## 2ヶ月間トレーニングサポート



NO! 自己流トレーニング  
正しいトレーニング方法と知識が身に着く

### 結果に繋がる習慣化プログラム

全8回 (週1回50分×8回)

2ヶ月間担当トレーナー付き  
サポート

少人数制(定員3名)

参加費

4,400円 (税込)

開催日

(月) 12:10~ (水) 14:30~ (金) 11:45~ (土) 13:30~ (日) 13:00~  
19:30~ 15:40~ 17:30~ 14:45~

NEW

全8回  
プログラム内容

- 第1回 効果・効率的なトレーニング 第2回 全身ダイエット 第3回 下半身トレーニング  
第4回 グループプレス・サーキットトレーニング 第5回 背中のトレーニング  
第6回 お腹のトレーニング・ストレッチ 第7回 胸、肩、腕、のトレーニング  
第8回 食事テクニック・全身トレーニング

※詳細は別紙『トレーニングサポート日程表』をご覧ください。

### 人気の理由

- 専門トレーナーによる手厚いサポートが受けられる!【定員3名】  
あなただけの専門トレーナーが、2ヶ月間しっかりサポートしていきます!少人数制だから安心★
- 全8回で運動レパートリーが豊富に学べる!  
毎度異なる運動を行い、自身の目的に合ったトレーニングが学べます。
- 筋トレマシンの利用に自信がつく!  
正しいトレーニング方法を頭と身体で学ぶ事で、「効果」「結果」の出るスピードが格段にUP!

