

個別プログラムサービス

オフショーンメニュー

新規OK



体組成測定 (INBODY770)



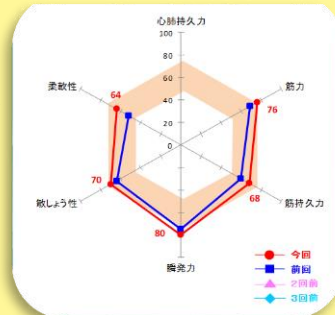
- 料金 660円(15分)
- 測定項目
体重、筋肉量、体脂肪量、
基礎代謝量、体のスコア等
- 定期的な測定がオススメ

新規OK



基礎体力測定

- 料金 1,320円(30分)
- 測定項目
握力、上体おこし、全身反応
長座体前屈、脚伸展パワー
開眼閉眼片足立ち
- 定期的な測定がオススメ



新規OK



医学検査



- 料金 2,640円(30分)
- 測定項目
血液検査（決算5種、
生活習慣病関連項目）
尿検査、血圧、腹囲

新規OK



栄養・食事の 個別指導

- 料金 2,640円(60分)
- 食事の見直しについて
管理栄養士がサポートします
- 体組成とセットでの利用が
オススメ



※フィットネスホールを使用するメニューには、別途フィットネスホール使用料260円が必要です

新規OK



ストレッチ個別指導 or メニュー確認



- 料金 1,320円(30分)
- 要望に応じたストレッチを
マンツーマンで行います
- すでにお持ちのトレーニング
メニューをマンツーマンで確認します

改善コース
健サポコース
利用者

トレーニング個別指導

- 料金 2,640円(60分)
- 要望を基に、すでにお持ちの
トレーニングメニューを見直し
マンツーマンで指導します



改善コース
健サポコース
利用者

継続コース (筋トレチェック)



- 料金 1,320円(60分)
- すでにお持ちのトレーニング
メニューを確認します
- 5~15人程度にトレーナーが
2~3人でサポートします

改善コース
健サポコース
利用者

脚筋力測定 (BIODEX)

- 料金 1,320円(30分)
- 測定項目
左右の表裏側の太もも筋力
左右と表裏の筋力バランス



ご予約・お問い合わせは、直接窓口・電話・HPでお願いします

