

個別プログラムサービス

健康サポート個別コース

ロングコース全7回（約6カ月間）

ショートコース全4回（約1カ月間）

料金
11,430円
4回目のみ
別途260円

料金
16,570円
4回目のみ
別途260円



まずは自分のカラダ（健康・体力・栄養の状態）をチェック！

STEP1

初回検査〈火・木・土曜日の午前8:45～（120分）〉

医学検査・体力測定・栄養アンケートを実施します

STEP2

運動負荷試験〈土曜日午前10:00～（40分）〉

循環器の専門医による運動時の安全チェックと心肺持久力の測定
あなたに合った有酸素運動の強度がわかります

STEP3

結果説明・相談〈火～土曜日（60分）〉

医学検査・体力測定・栄養アンケートの結果をお伝えします
現状を把握し、3か月後、6か月後のなりたい自分をイメージしましょう



トレーナーが測定結果と要望をもとにメニューを作成！

STEP4

トレーニング指導〈火～土曜日（60分）〉

要望をもとに、トレーナーがお作りしたトレーニングメニューを
マンツーマンで実践します



3カ月間の成果（健康・体力・栄養の状態）をチェック！

STEP5

3か月後検査〈火・木・土曜日の午前8:45～（90分）〉

3か月間頑張った成果を、検査・測定しましょう！！

STEP6

結果説明・相談〈火～土曜日（30分）〉

医学検査・体力測定・栄養アンケートの結果をお伝えします
3か月間の取り組みを振り返り、次の3か月間後の目標を相談しましょう



6カ月間の成果をINBODYでチェック！

STEP7

体組成測定〈火～土曜日（20分）〉

半年間の取り組みで、身体の中身がどう変化したかをチェック！

ご予約・お問い合わせは、直接窓口・電話・HPでお願いします

