

MEGALOS

ONE YEAR  
SUPPORT PROGRAM

1人じゃないからみえてくる楽しさ

ONE YEAR

ENJOY

SUPPORT

CURRICULUM

EVENT

EXCITING

FRIEND

GROUP

TRAINING

# いちねん サポートプログラム

運動をもっと楽しく分かりやすく  
1年間の徹底サポート

1 YEAR  
SUPPORT  
PROGRAM





# 1年間通じてあなたを徹底サポート

## 楽しく効果的に運動を続ける為のサポートプログラム



### ✓ 正しいトレーニング方法がわかる

正しいトレーニングのやり方が身に付くから効果を出すためのポイントがわかる。



### ✓ 目的に合わせた効果的なトレーニングができる

トレーナーがあなたの目的に合わせたアドバイスをするからレベルアップを体感できる。



フリー制

### ✓ ライフスタイルに合わせて習慣化できる

予定に合わせて習い事感覚で自由に参加できるから楽しく続けられる。

CURRICULUM

## カリキュラムの流れ



1ヶ月目

少人数制

30分

テーマごとに専門の経験豊富なトレーナーが丁寧に指導し、あなたの目標達成を全力でサポートします。今すぐ新しい自分に出会うための第一歩を踏み出しましょう!



2ヶ月目～

グループ トレーニング

45分

毎回異なるテーマで、トレーニング内容をレベルアップ! 定期的にフォームチェックするから、ただしいフォームが身につきます。あなたの目標達成に向けて全力でサポートします!



## 結果につながる1年間

1ヶ月目「スタート」 | 1回 30分 × 月4回/フリー制 2,200円(税込)

2ヶ月目～12ヶ月目「アドバンス」 | 1回 45分 × 月何回でも参加可能 予約制