

MEGALOS

想像以上の自分へ。

「鍛える」をもっと楽しく、わかりやすく！  
専属トレーナーによるマンツーマントレーニング  
スタートパーソナル

# 運動経験に合わせたマンツーマントレーニングサポート スタートパーソナル

STRAT PERSONAL

## パーソナルトレーニングのメリット



✓ 完全個別指導であなたの目的に合わせたオリジナルトレーニングメニューを作成いたします



✓ 完全個別指導だから正しいトレーニング方法、フォームが身に付きます



✓ 完全個別指導だからライフスタイルに合わせて初心者でも運動を習慣化できます

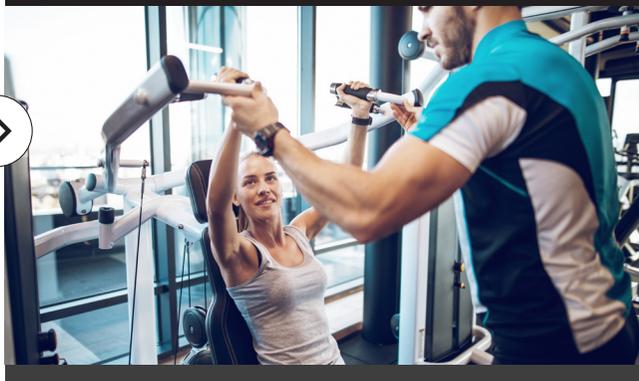
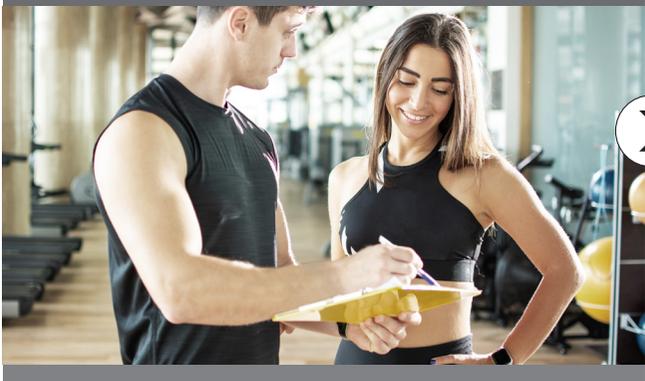
目的に合わせた完全オーダーメイドのプログラム。  
それぞれのテーマに見合ったトレーニングを集中して行い、フォームを習得。

### 1回目

カウンセリングをもとにトレーニングの不安や疑問点の解消を行います。  
また、オリジナルメニューの作成やご案内をします。

### 2回目

再カウンセリングをもとに重りや回数に変化を加えてレベルアップ。  
2ヶ月目以降のトレーニングのアドバイスをを行います。



理想の自分に近づくための1ヶ月

1ヶ月 × 全2回 | 60分セッション

料金 8,800 円(税込)

※休会制度はございません。※未受講分のご返金はございません。※担当スタッフは変更となる可能性があります。

1回のトレーニング参考例

START

約10分

カウンセリング



約50分

筋力トレーニング



FINISH