

★初心者限定パーソナルお得プラン★(GYM会員対象)

一筋トレ習慣化プログラム

筋トレ初心者の方が入会后3か月間に筋トレの重要性を学び、
短時間で効果的な筋トレを習慣化するのが目的です。

<対象者>

- ・初回利用で初心者の方。
- ・無料パーソナル後も基本がしっかりと身につくまで継続したい方
- ・身体の癖、不調、痛みを根本的に改善したい方。
- ・オールアウトを基本概念として理論構築されたシンプルかつ最も合理的な高強度短時間トレーニングメソッドを身につけたい方。

<料金>

- ・週1回ペース(@2000)12回分=24,000円
 - ・週2回ペース(@2000)24回分=48,000円
- ※約3か月間



<時間> 30分(整体あり)

<キャッシュバック企画>

—さらに安く受けられるチャンス!—

- ・終了後、体脂肪-1%につき500円キャッシュバック。(上限5千円まで。)

★★★期待できる効果★★★

- ・筋トレが習慣化される。
- ・結果がしやすい。
- ・パーソナル終了後、ご自身で目標に合わせて効果的な筋トレを組み立てられるようになる。
- ・3か月後は、ご自身にあったスタイルで結果に繋がるトレーニングができるようになります。
- ・知識(筋トレ、食事)、技術(フォーム、パワーコントロール、テクニック)が身につきます。
- ・短時間で効果的で効率がいい筋トレメニューを取り立てられるようになる。(手段、方法、アプローチ)



★★★★特典★★★★

- ①筋トレ&ダイエット関連の資料&動画プレゼント(10点)
- ②終了後、総合評価&結果プレゼント



終了後は、①ご自身のペースでGYMトレ

②通常パーソナルトレーニングを継続

③ご自身のペースで取り組みながらセミパーソナル継続

・2ヶ月ごとにカウンセリングを実施

・オリジナルメニューのご提案。

・フォーム指導やアドバイス

※③は習慣化パーソナルを終了した方(希望者のみ)

High Intensity (ハイインテンシティ) トレーニングの特徴

THE BEST(ザベスト)

究極のトレーニングメソッドHigh intensity"THE BEST"は、オールアウトを基本概念として理論構築されたシンプルかつ最も合理的な高強度短時間トレーニングメソッドです。

Bestは、故マイク・メンツァー氏※が生み出したヘビーデューティトレーニングを ベースとし、更に効果の高いトレーニングの開発を目的としたプログラムです。

ヘビーデューティトレーニングは、非常に正確な動作で行う為、必然的に反動動作を 用いるような方法に比べ、軽い重量しか扱えず、全可動域にわたって筋肉を意識するようなトレーニングです。

つまり、High-Intensity(高強度)とは、高重量ではなく、筋肉に高い緊張を一定時間持続させる運動という意味です。

※シュワルツェネッガー氏のライバルとしても有名な人物

【トレーニングの特徴】

- ワークアウトが非常に短い時間である
- 反動動作を用いない為、安全である
- よって、各関節にかかる負担が少ない
- 高い集中力がトレーニングによって養われる



一般の方々の健康管理かつ体力向上、ダイエット、そして、トップアスリートの競技

パフォーマンス向上にいたるまで、すべてのニーズへ対応した究極のトレーニングメソッドです。短時間で、効果を感じるトレーニングを体感しませんか？