

トレーニング 習慣化サポートシステム

Custom of the training support

習慣化サポートシステムとは、入会から4か月間、定期的にカラダのバランス測定、カウンセリングを行いながら、トレーニングの習慣化をサポートするシステムです。

入会月 カラダ測定①

カラダ測定

体重、筋肉量、体脂肪量、体水分量等の計測。バランスをもとにカウンセリングします。



▲ カウンセリング



メニュー提案

2か月目 カラダ測定②

3か月目 カラダ測定③

各月、2つのカラダ測定からカラダの変化の有無を確認

メニュー再提案

4か月目 カラダ測定④

カラダの変化を再確認。次のステージに向けたプログラムをご提案！

▼ インボディ



▼ マシン指導



初めてご利用になった日から月1回の測定でトレーニングの成果をみていきます。また、その時のカウンセリングでは、さらに快適なクラブライフをお過ごしいただけるようなご提案をさせていただきます。ぜひ、トレーニングをみなさまのライフスタイルに組み込み、習慣化していきましょう。