



## 筋肉をつけたい

目標・ご予算に応じて最適なコースを提案

# 最低週2回のトレーニング

サービスを組み合わせ、週2回のトレーニングを確保しよう！

### 定額パーソナルトレーニング

週2回のトレーニング実施の為に週1回をパーソナルトレーニング、もう1回をスポーツクラブ利用で実施する事が出来る定額がお勧めです。もちろん、スポーツクラブ利用は制限なしの為、何度も利用可能。継続する事で理想の身体作りを実現できます。



月4回30分  
15000円～

### セミパーソナル

筋肉を追い込む内容に参加する事で自分では甘えてしまうトレーニングをストイックに行えます。週2回セミパーソナルもよし、週1回をセミパーソナル、もう一回をスポーツクラブ利用など他サービスと組み合わせる事もおすすめです。



1回  
2062円～

### スポーツクラブ

週2回以上のトレーニングを確保するならばスポーツクラブご利用はおすすめです。月の利用回数を気にすることなくトレーニングを行うことができます。



デイトタイム  
7700円～

### 栄養カウンセリング

初回  
5500円

3つのステップで食習慣と取り組める内容を提案。



### ▽ Pick Up

### 個室でトレーニング

1回  
1650円

機器を占領しても周りの利用者を気にする事無く、自分だけのペースで集中してトレーニングが可能です。



BDP会員様なら  
1回1650円  
で利用可能です。