



一生健康な身体作り

目標・ご予算に応じて最適なコースを提案

しっかり動けば衰えない。

適切な負荷で、必要な運動を行い一生健康的なカラダ作り！

定額パーソナルトレーニング

プランによって1か月に2回から8回はトレーナーの確認指導を受けながらしっかりとトレーニング。パーソナル以外の日も、定期的に継続して自転車やウォーキングマシンなどを行うことで、身体の機能が衰えることはありません。健康的には動き続けることが大切です。



月4回30分
15000円～

セミパーソナル

グループで行います。姿勢などの改善種目から筋肉を向上させる内容まで目的別にご参加できます。最大6名の為、トレーナーによる指導をしっかりと受けることが出来るので安心してご参加いただけます。



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。入会時に一人一人のメニュー作成・指導を行います。



デイトタイム会員
7700円～

パーソナルストレッチ

初回
1650円～

運動だけでは変わらない時には、身体を熟知したトレーナーに身体を委ねて伸ばすこともお勧めです。身体をリセットをしてから動かすことでより運動効果を高める事が出来ます。



はりきゅう・整骨院

痛みに対して、運動で対応出来ないと判断した際には、併設する治療院をご紹介します。トレーナーと治療家が連携を図り症状の改善を目指します。



スタジオレッスン

デイトタイム会員
7700円～

ヨガなどの運動初心者の方から気軽に参加できます。運動の習慣化にお勧めです。



ボディデザインプランニングメソッド

質と結果。目標を聞き、カラダを確認し必要なトレーニングを考え提案する。

プログラムに明確な理由とサポート



1. カウンセリング

最初は聞く事から始まります。来ていただいた目的や悩みなど、『コーチング』研修を受けたトレーナーがあなたの自身の思いを具体化します。



2. In-body測定

筋肉量や体脂肪など、全身の割合を数字で見ることが出来ます。継続による変化の目安に1カ月に1度無料で測定が可能です。



3. 身体の評価

動きや姿勢を評価。可動域などの測定を行い痛みの原因や身体に必要な動きを確認します。県内スポーツクラブでココまでの評価は私達だけではないでしょうか？



4. プログラム作成

評価を元に、あなたの思いを実現する為のメニュー作成を致します。ただ鍛えるだけでなく、必要な動きや姿勢の獲得も同時に目指します。



5. トレーニング指導

作成したプログラムをトレーナーが指導します。指導後もトレーナーが常に巡回して正しいトレーニングを確認します。



6. 再評価・再指導

定期的にトレーニング効果の確認、要望を伺います。希望される方にはプログラムを見直し、再度プログラムを作成、指導（有料）を行います。

『まかせる』ストレッチで
今までにない爽快感！



首 肩 腰 の不快感

伸ばして

スッキリ！

パーソナルストレッチ！

始めての方は、体験20分から受けられます。

- このような方が受けられています
- ・ 筋肉が緩まり、骨格を整えて姿勢の改善
- ・ むくみ解消によるボディメイクのサポート
- ・ 身体が動く範囲を拡げて怪我や痛みの予防

初回は料金の
半額で受けて
頂けます！

始めての方は体験：1500円（20分）

通常料金：30分（3300円） / 45分（4400円） / 60分（5500円）

■ お問い合わせ・予約

スポーツクラブ&パーソナルトレーニング
ボディデザインプランニング
(沼津ラクーンビル7F)

TEL:055-928-6667



HPQRコード