



痩せたい方・シェイプアップ

目標・ご予算に応じて最適なコースを提案

運動

1 : 9

食



BDPおすすめNo1プラン！

月8回定額パーソナル+栄養カウンセリング
週2回の確実トレーニングと食事管理で結果を出せます！

パーソナルトレーニング

毎回マンツーマントレーニングで正しく効率よくトレーニング。定額ならスポーツクラブも使えて大変お得です。



1回
7000円～

セミパーソナル

パーソナルトレーニングよりお得でも少人数の為、正しくしっかりトレーニング。予約制だから継続して結果を出します。



1回
2062円～

スポーツクラブ

自分のペースでトレーニングが行えます。再評価、再メニュー作成(有料)を有効に使ってしっかり結果を出すことができます。



デイトム
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。



+

糖質30g以下食事宅配

1食
624円～

自炊が大変な方は、糖質、塩分、カロリー管理の食事宅配もおすすめ。弊社サイトから簡単申し込み。

nosh ナッシュ



今の食生活を変える。 未来の自分を変える。

栄養カウンセリングを
始めてみませんか？

【カウンセリングの流れ】

回数を重ねることで、より自分に合った
食事を知り、より目標達成につながります。



1



STEP1 気づく

初回は、食習慣を確認。
『食事時間』や『間食』など日常
の食習慣を確認します。
ケースにより、食習慣の見直しだ
けで目標達成できることも少なく
ありません。
まずは簡単にできる事から！

初回 ¥5.500 (60分)

2



STEP2 対策

STEP2は、STEP1の問診から
必要カロリーを計算して目標に
向けて『何を』『どれくらい』
接種したらいいのか？具体的な
食事内容や必要カロリー等の提案
を行います。

2回目 ¥3.300 (30分)

3~



STEP3 確認・修正

STEP3は、STEP2で提案した内
容を実践できているのか？結果は
出ているのか確認します。結果を
確認して、取り組む内容を続ける
のか、修正して実施するのか？
結果を出す為に確認修正します。

3回目 ¥3.300 (30分)

+



LINEサポート

より食事管理を徹底したい方にはLINEでの
オンラインサポートがオススメ！
食べたものを写真に撮って送るだけ！
トレーナーが随時アドバイス致します。

¥15,000/月