

～ レッスンの流れ ～

① カウンセリング

10分

お客様の現在の健康状態や現在の悩み、今後の希望をお聞きします。



② 体力測定

5分

InBodyを使って測定します。



③ 診断・メニュー作成

10分

診断では、InBodyの結果を一緒に確認します。カウンセリングと診断の結果からメニューを作成します。



④ 実践 (トレーニングセッション)

35分

実際にトレーニングを行い、フォームとスピードのチェック、重さの設定を行います。



※各所要時間は前後する場合がございます。

①～④を繰り返し積み重ねていき、「トレーニングをしているけど、なかなか効果が表れない…」そんな悩みをトレーナーと一緒に解決していくのがプライベートレッスンの強みです！！

