

T 楽しい! ひ できる! A 諦めない!

解剖学×HIIT×食事指導=理想のカラダ

- ①治療と人体解剖で培った、役立つ人体解剖の知識
- ②週6日10年以上の運動指導実績
- ③バストサイズダウンしない食事方法など、必要な運動/食事指導
- 3拍子揃ったTDAトレーニング!!

こんな人にオススメ!!

- 痩せたい!減量したい!
- 筋肉を付けたい!メリハリボディを作りたい!

□料金

8回 ¥61,745

¥67,920(税込) 8,490円/回 \1番人気/

12回 ¥86,255

¥94,880(税込) 7,900円/回 16回 ¥108,950

¥119,840(税込) 7,490円/回

指導員インスタ

- ★初回のみ登録料5,000円が別途掛かります。
- □ 火曜~土曜 9:00~18:00

■プラン

1セッション50分になります。(初回のみ60分) Inbody体成分測定にて<mark>実数値で経過を確認</mark>します。 最後はダウン運動と質疑応答。

- · プロテイン20%OFF
- ・パーソナルトレーニング、楽トレ最大70%OFF
- ・間庭と笠井のオンラインサロン無料参加(1,480円/月相当) などなど

7 特典付!!



/ 私が担当します! \

□無料相談(20分)

- ①TDAトレーニングの内容説明
- ②目標設定や食生活、運動習慣などの確認。Inbody体成分検査。
- ③目標設定からの頻度期間の算定。質疑応答。

□内容

1回のセッション 50分(初回のみ60分)

- · Inbodyによる体成分測定による確認(毎回or任意)
- ・アップ運動→部位別トレーニング→HIIT→→ダウン運動
- ・最後に次回プランの説明や質疑応答
- ※オンライン(LINEなど)による食事や自主トレーニング説明/相談

□特典

- ①Inbody体成分検査受け放題 → 業務用体成分検査による数値化した体の管理が可能。
- ②受講者限定のトレーニング動画配信 → 2022年4月よりオンラインサロン内で配信。
- ③即日相談 → オンライン(LINEなど)による相談が気軽に可能。
- ④パーソナルトレーニング半額/楽トレ割引(1,100円/3部位)
- ⑤オンラインサロン → 有料サロンへの無料参加。笠井と間庭に何時でも何でも質問できます!!
- ⑥火曜/木曜の体幹トレーニングへ無料参加可能。
- ⑦プロテイン販売20%割引 → 期間中、何度でも購入可能。

□特徴

- ·解剖学の専門知識 : 海外で人体解剖経験あり。体の専門的な知識を保有しています。
- ・指導実績:10年以上の運動指導実績があります。
- ・減量実績 :アルコールを止める事なく10kg以上の減量に成功した人 などなど

□食事指導

- ・最初の相談時に頂いたライフスタイルに合わせた食事指導を行います。
- ex) お酒が好きだけど痩せたい → 減量中でも摂取して良いアルコールの種類と飲み方を指導
- ex) 甘いものが好き → 糖質の摂取量と食べるタイミングの指導

「何でもかんでも止めたら良い」といった指導はしません!

□オンライン or オフライン

- ・オンライン[zoom]もしくは院内トレーニング室で開催。
- ・オンラインは接続時間やInbodyが使えない為、少しお安くなります。

□完全予約制

- ・自分の予定に合わせて参加する事ができます。
- ・予約の変更:平日の予約は前日まで無料、土日祝日の予約は3営業日前まで無料です。

□オンラインサロン

・院内別紙掲載にて詳細をご確認下さい(2022年4月より段階的に開催)

□料金

8回/60日 ¥61,745

¥67,920(税込)

12回/90日 ¥86,255

¥94,880(稅込)

16回/120日 ¥108,950

¥119,840(稅込)

※初回登録料金5,000円

※期間について

日数は契約期間になります。

コロナ禍の関係もあり柔軟に対応を行いますが、相談時に詳細を確認して納得の上で契約をお願いします!!

全額返金保証制度もありますので、先ずは気軽に無料相談をお待ちしております。