

【WELL-BEING LAB GOOD-Bメニュー表】 2023.11改定版

<基本メニュー>

□パーソナルトレーニング（45分）：5,000円

□パーソナルトレーニング（75分）：8,000円

健康運動指導士資格を取得しているトレーナーがご要望に応じたトレーニングをご案内いたします。まず何をしたら良いかわからない方はパーソナルトレーニング45分からスタート。相談しながらしっかりと自分にあったトレーニングを行うことができます。初回はトレーニングの目的・目標や既往症、トレーニング歴等々をヒアリングさせていただき、AI姿勢解析を実施します。トレーニングメニューはそれらのデータを基に作成するため、より安全に効果的なトレーニングが可能です。また、トレーニングに慣れてきた方や、より成果を求める方は75分のパーソナルトレーニングをお勧めいたします。

※ 健康運動指導士とは・・・

保健医療関係者と連携を取りつつ、対象となる方の心身の状態に応じて、運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を行います。具体的には、生活習慣病や肥満などの予防を目的とした運動指導であったり、年齢問わず運動・食育の指導などを実施します。



□AI姿勢・動作測定体験：1,000円

□AI姿勢・動作測定：2,000円

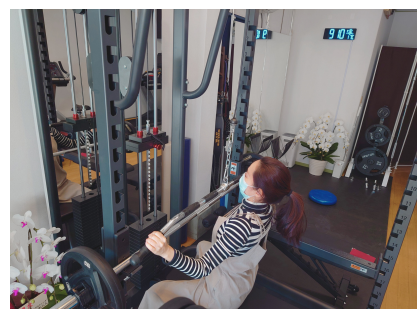
筑波大学発の独自開発されたAI技術を用いて姿勢・動作の分析・解析を行い、視覚化された「身体の現状」「予測される変化」「変化への対策」を知ること、安全に効果的な健康づくりが可能です。運動が苦手な方やこれから運動を始めようという方はもちろん、細かな動きやバランスが要求されるアスリート、自分のイメージに近づけるボディーメイクなどにも効果を発揮します。解析作業は出張でも行うことが可能なため、介護施設などでの高齢者の姿勢解析では、安全な運動指導や本人の意識付けに活用したり、企業や学校では座位解析でイスやデスクの適切な高さが算出されるため、作業効率のアップなどにもお役立ちいたします。（出張は別途費用が必要となります。）

測定結果は用紙でもデータでもお渡し可能で、データの場合にはスマホやタブレットで測定した端末と同じデータをそのまま閲覧可能。AIが提案したトレーニングメニュー動画もそのまま見ることができます。体験はデータ提供はなく、その場でのご説明のみとなります。



□フリートレーニング（30分）：500円

ご自身で行うトレーニングが決まっている方や、スタッフのサポートを受けずに機器を扱えるトレーニング経験者にオススメのお一人でトレーナーのサポートなくご利用いただくプランです。同時間帯で最大2名までのご利用としておりますので、ご家族やご友人とプライベートジムのような使い方も可能です。また、普段着・外靴で利用OK！（安全や施設の営業に支障のないもの）
買い物や仕事帰りにそのままご利用いただくことも可能です。
注）営利利用のパーソナルトレーニング指導でのご利用はできません。



<プランメニュー>

【トレーニング】

□パーソナルトレーニング45分4回プラン：18,000円 8回プラン：35,000円

パーソナルトレーニング45分回数分 初回：AI姿勢分析・解析、カウンセリング+最終回：AI姿勢分析・解析での効果測定
(通常価格：パーソナルトレーニング45分4回プラン：5,000円×4回=20,000円、8回プラン：5,000円×8回=40,000円)

□パーソナルトレーニング75分4回プラン：30,000円 8回プラン：58,000円

パーソナルトレーニング75分回数分 初回：AI姿勢分析・解析、カウンセリング+最終回：AI姿勢分析・解析での効果測定
(通常価格：パーソナルトレーニング75分4回プラン：8,000円×4回=32,000円、8回プラン：8,000円×8回=64,000円)

※4回プランは2ヶ月、8回プランは3ヶ月の有効期限とさせていただきます。各有効期限は対象月の同日です(例：8回プランを8月1日にご購入の場合、有効期限は11月1日)。但し、31日がない場合などは全て翌月1日とさせていただきます。1日が定休日の場合も変更はありませんので、日程をご確認の上ご購入ください。

□モットレ

16回プラン：¥112,000 (1回あたり¥7,000) 有効期限5ヶ月

24回プラン：¥162,000 (1回あたり¥6,750) 有効期限7ヶ月

32回プラン：¥208,000 (1回あたり¥6,500) 有効期限9ヶ月

期間を決めて集中して結果を出したいという方にオススメの結果追求型プラン「モットレ」。通常のパーソナルトレーニングよりも時間が長く、フリートレーニングも特典としてつきます。

「〇〇までに目標を達成したい!!」と考えている方にピッタリなプランです。

<<内容>>

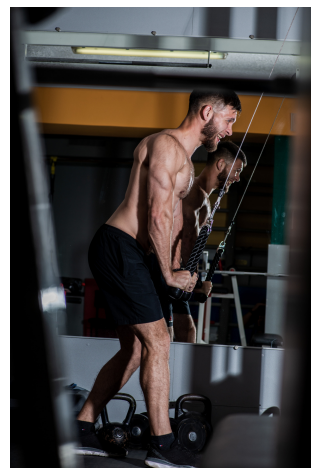
パーソナルトレーニング75分×回数分

初回：AI姿勢分析・解析 最終回：AI姿勢分析・解析での効果測定

週2回～通える方推奨

<<特典>>

- ①パーソナルトレーニング1回に無料でフリートレーニングが1時間つきます。
- ②占有利用でフリー利用との時間重複はありません。
- ③トレーニング回数とは別に無料カウンセリングが1回(45分)受けられます。



□ペアトレ(75分)：¥8,000

8回プラン：¥58,000 (1回あたり¥7,250) 有効期限3ヶ月

16回プラン：¥112,000 (1回あたり¥7,000) 有効期限5ヶ月

「一人では不安」「一人では続ける自信がない」といった理由で迷っていらっしゃる方へ最適!

二人で一緒にトレーニング指導を受けるができるので安心して通うことができます。

そして一人のパーソナルトレーニング45分よりも割安♪

<<内容>>

2名様でご利用いただくセミパーソナルトレーニング75分×回数分

初回：AI姿勢分析・解析 最終回：AI姿勢分析・解析での効果測定

<<特典>>

- ①占有利用でフリー利用との時間重複はありません。
- ②プランの場合、トレーニング回数とは別に無料カウンセリングが1回(45分)受けられます。



【食事管理】

□筋肉食堂DELI 5DAYS×4WEEKS PROGRAM 20食：22,000円

週1配送×5食×4回=20食 直接購入より1,640円お得！

□筋肉食堂DELI 5DAYS×4WEEKS PROGRAM 40食：43,000円

週1配送×10食×4回=40食 直接購入より4,280円お得！

～筋肉食堂とは～

高たんぱく低カロリーな食事メニューを提供するグリルダイニングレストランです。多くの芸能人・スポーツ選手が来店し、カラダづくりを志す全ての方へ向けて、美味しくヘルシーなメニューが提供されています。その筋肉食堂が作る冷凍宅配弁当「筋肉食堂DELI」を、オフィシャルパートナーである当ジムでご購入いただくことが可能です。週1回5食分・10食分をお届けするので、自宅での栄養管理もバッチリです！



【その他】

当ジムではフィットネスクラブや学校等で使用されている専門のスポーツ器具やサプリメント等の販売をご注文にて承っております。定価よりもお安く購入可能な商品もございますので、ご興味のある商品がございましたらお声がけください。

