

ilex

NEW

ダイエット パーソナル トレーニング

新登場! 太り体質の根本を改善! ✨
美痩せ体質を創り出すプログラム! ✨

MENU

食事改善提案を中心に、お客様の体力レベルに合わせた
アイレクス美痩せトレーニングメソッドを提案いたします。



FLOW

パーソナルトレーニング(50分)の流れ

※時間は目安となります。

01 体組成測定

5
min



トレーニングを始めるにあたって体組成計で現状の把握を行い、食事改善提案の指標となる**“除脂肪体重”**を割り出します。

02 栄養カウンセリングと 食事提案

20
min



測定結果からお客様の摂取カロリー量・PFCバランス※を算出、**現状のお食事内容に対しての改善提案**をさせていただきます。

※タンパク質・脂質・糖質のバランス

03 美痩せトレーニング メソッド実施

20
min



お客様の体力レベルに合わせて、美痩せ体質創りに不安なく取り組める**エクササイズ**の提案と指導をいたします。

04 実施内容の 振り返り

5
min



当日実施した内容の確認をさせていただき、**不安の無い**ようその後のサポートについてお話をさせていただきます。

PRICE

パーソナルトレーニング
1セッション 50分

6,000円 (税込6,600円)

お申し込みはフロントスタッフもしくはトレーナーまでお申し出ください。

アイレクス スポーツライフ 株式会社