

SMART STACK

Training Menu

『パーソナルトレーニング体験』

(カウンセリング&運動評価+運動指導)

カウンセリングでお客様の姿勢や歪み、
身体のお悩みや気になるところをお聞きした後、
お客様に見合ったプログラムメニューをご提案。
その後、パーソナルトレーニング体験をして頂きます。

6,600円/60分 → **4,950円/90分**

※税込価格です

#Better Yourself

SMART STACK

Training Menu

『パーソナルトレーニング』

パーソナルトレーニングとは、
パーソナルトレーナーとマンツーマンで行うトレーニングのことです。
通われるお客様の主な目的は、
姿勢改善によるボディメイクやダイエット、さらに運動機能の改善や
運動不足の解消、スポーツのパフォーマンス向上などです。
マンツーマンの利点を生かしお客様と真摯に向き合いセッションいたします。

60分/1回分 **11,000**円

60分/4回分 **41,800**円 (**10,450**円/回)

有効期限 購入日より2ヶ月間

60分/12回分 **121,440**円 (**10,120**円/回)

有効期限 購入日より4ヶ月間

※税込価格です

#Better Yourself

SMART STACK

Training Menu

『BFR (加圧) トレーニング』

BFR(Blood Flow Restriction:血流制限)トレーニングは、定められた部位をベルトで血流を制限し軽い重りでトレーニングを行うことで4つの運動効果を得ることができます。

①筋肥大②ダイエット③アンチエイジング(キレイを保つ)④ケガ/リハビリなどあらゆるニーズに応える有効なトレーニング方法です。

30分/1回分 **6,600円**

30分/4回分 **25,960円** (**6,490円/回**)

有効期限 購入日より2ヶ月間

30分/12回分 **75,240円** (**6,270円/回**)

有効期限 購入日より4ヶ月間

※税込価格です

#Better Yourself

SMART STACK

Training Menu

『グループ（ペア）トレーニング』

2人以上で行うことでマンツーマンでは味わえない
「楽しさ」を感じながらトレーニングすることができます。
「楽しい・一緒だから頑張れる」を合言葉に
トレーニングして頂けるようなセッションを心がけております。

60分

8,800円/2人

10,500円/3人

12,000円/4人

12,500円/5人

※税込価格です

#Better Yourself