

# ずっとしっかりサポートシステム

目的やカラダの特徴は人それぞれ。まずは自分のカラダを知りあなたの「なりたい」に「なる」方法をインストラクターと一緒に見出していきましょう。会員の皆様が自身の変化に気づき、成果を実感できるように、ずっと「しっかりサポート」していきます。



**体組成測定・カウンセリング・メニュー作成・見直し等のサービスは月会費に含まれており、別途料金を頂くことはありません。**

## 初回ご利用時

### ① カウンセリング

カラダの悩みや目標などをお教えてください。目的や体の状況、利用頻度など、お客様に合ったプランをご提案できるよう、インストラクターがお話を伺います。



### ② 体組成測定

「筋肉量」「体脂肪」「基礎代謝量」「筋肉バランス」などたったの数分で、お客様のカラダを徹底分析。測定結果とカウンセリングで得た情報をもとに、課題を発見し、適切な目標設定を行います。



### ③ トレーニングメニューをご提案

カウンセリングと測定結果から設定した目標を達成するための、具体的なプランを作成し、ご案内致します。



## 2カ月目以降、1カ月ごとにず〜っと!

① 体組成測定でカラダの変化を確認1ヶ月に1回、何度でも測定可能です。定期的に測定を行い、変化を確かめながらトレーニングを行いましょう!



### ② 変化に合わせて、トレーニングメニューの調整を行います。

継続課題や新たな目標設定などを行い、必要に応じてプランの見直しや、新たなトレーニングの提案をさせていただきます。常にお客様のカラダと気持ちの変化に対応し、無理なく実践できるメニューのご提案を目指しております。



## ただ筋トレのメニューを作るだけじゃない!こんなこともやっています↓↓

### 姿勢・動作チェック

姿勢や動きのクセを見ることでトレーニングすべき筋肉を見極め効率よく効果が得られるようにアドバイス致します。痛みやコリの改善も期待できますよ!



### プールの活用方法もレクチャー



目的によってはプールの活用をお勧めすることも! どのような運動を行うと良いのか具体的にお教えします! 水泳のためのトレーニングについてもご相談ください!

### 食事・生活習慣のアドバイスも!

ダイエットには食事も重要!かといって無理な食事制限は禁物です! あなたの生活パターンや考え方に合わせた食事方法を提案させていただきます! 健康にダイエット!



### 体の整え方を学ぶ

日々の生活やスポーツのクセで体に定着してしまったゆがみは放っておくと肩こりや腰痛、トレーニング効果の低下にも... セイシンは体を整えてから運動することをお勧めしています! 自分でできる整え方を学びませんか?



### 目的に合ったレッスンとその活用方法もアドバイス!

たくさんレッスンがあるけれど、自分にはどのレッスンが効果的なのかが分からない!ご安心ください!カウンセリングの中であなたの目的に合ったレッスンのご紹介と活用方法をアドバイスさせていただきます! 事前にレッスン内容や効果を知ることによって安心してご参加頂けます。



**しっかりサポートは新しくご入会された方のみを対象としたサービスではありません! 以前より通われている方のサポートも喜んで承ります。ファイルを3階ジムにお持ちください。**