

サポート継続型
フィットネスクラブ

事前予約不要！いつ来ても安心♪全スタッフがあなたの担当

セイシンのトレーニングサポートシステム

あなた専用の
プラン・メニュー
を作成

ダイエットして好きな服を着こなしたい！
筋肉をつけて生活動作を楽に！目的は
同じでもゴールは人それぞれ！セイシン
はあなたの「なりたい」を叶えます！

管理栄養士
による食生活
アドバイス

「これ食べちゃダメ!」「それ禁止!」なんて言いま
せん。食生活アドバイス=食事制限ではないの
です♪お客様の現在のライフスタイル、お気持
ちや考え方に寄り添い「これならできそう」と思
えるような食事内容を提案します。



自分に合ったサポートをいつでも気軽に！誰にでも頼れる安心感♪

パーソナル指導のような
事前予約や日程調整は難しいけど…
ジムに行ったときにはサポートがほしい!

ジム、プール、スタジオ、
いろいろな運動を楽しみながらも、
トレーニングのアドバイスを受けたい!

一人で運動を始めてみたけど効果が出ず、
続かなかった。いつでも気軽に
アドバイスをもらえる環境があれば…

そんな方は **スポーツクラブセイシン** がピッタリ!!

初回ご利用時

所要時間：30～60分

カウンセリング

体組成測定

トレーニングプラン作成



1カ月経過

所要時間：15～30分

プランに応じて
新しい種目の提案①

カウンセリング



2カ月経過

所要時間：15～30分

プランに応じて
新しい種目の提案②

カウンセリング



3カ月経過

所要時間：30～60分

効果測定(体組成測定)

カウンセリング

継続して効果を出す、または
成果を維持していくための提案



4カ月経過～

所要時間：15～30分

カウンセリング

継続して効果を出す、または
新しいゴールにむけての提案



ご入会からの流れ

お時間を頂いての提案やカウンセリングは1ヵ月ごとを目安に行いますが、普段のご利用時もジムスタッフが随時トレーニングフォームなどのサポートをさせていただきます。
ご質問やご相談についても、ジムスタッフまでお気軽にお申し付けください。