



SHAPE UP PROGRAM

B O D Y
REVOLUTION®

受付スタート!

ボディレボリューションとは…

筋力トレーニングと食事の両面からアプローチし、体質改善を促す
シェイプアッププログラムです。マンツーマン指導で週2回〜3回、
60分を3週間〜6週間続けて、個々の運動歴、体力に合わせて
トレーニングを進めていける本格プログラムです。

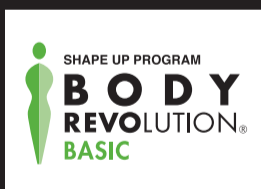
この体、絶対変えたい。

1 対 1

メガロスオリジナル・シェイプアッププログラム

ボディレボリューションの流れ

- ①初回測定、カウンセリング
インボディ測定、各部周径測定を実施
- ②オリジナルトレーニングメニュー作成、
トレーニング
社内ライセンス取得インストラクターが
マンツーマンでご案内
- ③中間測定
トレーニング効果を確認し、必要に応じて
トレーニングにフィードバック
- ④最終測定
マンツーマン指導の特性として、正しい
トレーニングを身につけることができる
ので、取り組み次第で 効果継続



初めての方におすすめの基本プログラム

ボディレボリューション・ベーシック

期間：週3回×6週間(全18回・1回約60分)
料金：会員58,800円(税込) / 外部85,050円(税込)



短期間で結果を出したいなら

ボディレボリューション・3Weeks

期間：週2回×3週間(全6回・1回約60分)
料金：会員31,500円(税込)



自分で出来るメタボリックシンドローム対策

ボディレボリューション・メタボリックプログラム

期間：週3回×6週間(全18回・1回約60分)
料金：会員58,800円(税込) / 外部85,050円(税込)



大人のためのスポーツクラブ
メガロス田端

※申し込み：3階ジムカウンターにて受付中
時間帯により枠の限りがあり、お受け出来ない場合がございます。