

MEGALOS

旅するように、カラダを磨こう。

「鍛える」をもっと楽しく、わかりやすく！  
専属トレーナーによるマンツーマントレーニング

# FITNESS JOURNEY

## Personal



運動経験に合わせたマンツーマントレーニングサポート

# FITNESS JOURNEY Personal



## ✓ 担当者制だから

毎回同じトレーナーが担当。気軽に相談でき、安心してチャレンジできます。



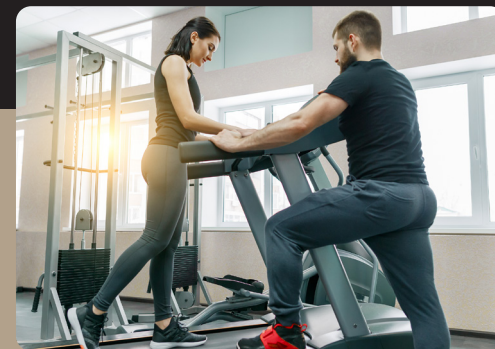
## ✓ ナゼがわかるから

トレーナーがあなたに合わせてアドバイス。結果にいち早く導くやり方があります。



## ✓ 飽きずにできるから

定期的にメニュー更新をすることで、変わっていくカラダを実感!



## ✓ 習慣にできるから

担当トレーナーと時間を合わせてトレーニング。自然と運動習慣が身に付きます。

### 1回目

1週目 → 2週目



- トレーニングの不安や疑問点の解消
- カウンセリングをもとにオリジナルメニュー作成
- メニューの種目をご案内

### 2回目

3週目 → 4週目



- 前回の復習
- 重りや回数に変化を加えてレベルアップ
- 2ヶ月目以降のトレーニングアドバイス

### 3回目

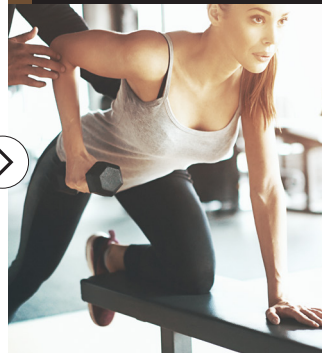
5週目 → 6週目



- トレーニングの不安や疑問点の解消
- 再カウンセリングをもとにオリジナルメニュー変更
- メニューの種目をご案内

### 4回目

7週目 → 8週目



- 前回の復習
- 重りや回数に変化を加えてレベルアップ
- 3ヶ月目以降のトレーニングアドバイス

## 結果につながる 2ヶ月間

新規入会者限定

30分 × 全4回  
8,000円 (税込8,800円)

\* 休会制度はございません。\* 未受講分のご返金はございません。\* 担当スタッフは変更となる可能性がございます。

### 1回の流れ

START

約5分

カウンセリング



約25分

筋力トレーニング



FINISH