



Personal Gym NINE

オンラインパーソナルトレーニング

ご自宅にいながらオンラインでパーソナルトレーニングが受けられるコースです。

FaceTime等を使用してトレーニング指導・サポートをいたします。

月4回のオンラインパーソナル+自主トレーニング(動画サービス)を通して
体づくりを行います。

忙しくてジムに行く時間がない方、費用を押さえたい方などにおすすめのコースです。

◆コース内容◆

①運動指導

オンラインでトレーニング指導をいたします。

②食事指導

プログラムを作成&メールでの食事管理を行います。

③動画サービス

アーカイブ動画を見ながらトレーニングを実施。

◆プラン◆

	プランA	プランB	プランC	プランD
月額(税抜)	35,000円	25,000円	15,000円	7,500円
時間/回	50分	50分	50分	-※
回数/月	4回	4回	2回	-※
食事管理	毎日	週1回	週1回	週1回
カウンセリング/月	1回	1回	1回	1回

※プランDにつきましては動画サービスのみとなります。

◆スタートまでの流れ◆

1)オンラインカウンセリング

お悩みや目標をお伺いいたします。

2)プラン相談

目標に合わせてプランを決定いたします。

3)プログラム作成

目標に合わせたプログラムを作成。

4)オリエンテーション

トレーニングや食事について詳しくご説明。

5)トレーニング実施

日程を決めトレーニングをスタートいたします。

まずはお気軽にお問い合わせください。