

こんな方に
おすすめ!

『一人ではなかなか続けられない方』
『トレーニングの実践までしっかりとサポートして欲しい方』

パーソナルトレーニング はじめてパック

安心
1ヶ月

ルネサンス認定パーソナルトレーナーがあなたの目的に合わせたトレーニングメニューを作成し、あなたと一緒にトレーニング指導、アドバイスをします。



安心サポートプラン

60分×1回、30分×2回 → 9,900円(税込)
※カウンセリング含む



ダイエットサポートプラン

60分×1回
30分×2回 +  ルネサンスオリジナル
サプリメント
3ヶ月サポート → 20,784円(税込)
※カウンセリング含む

ジム初回利用案内 (15分)

1回目
60分



カウンセリング

トレーニング
メニューの作成

トレーニング
の実践

まずは、カラダ測定で状態をチェックしながら、トレーニングプランをトレーナーと一緒に決めます。その後、作成したメニューをもとに30分間のトレーニングを実施します。

2回目
30分



トレーニングの実践

食生活アドバイス

担当トレーナーによる正しい指導のもとで、常に体調を確認しながら安全効果的なトレーニングを実施します。

3回目
30分



トレーニングの実践

体成分測定

体成分測定で1ヶ月のトレーニングの変化を確認していきます。また、今後のトレーニングのアドバイスも行いますので、安心して続けていただけます。

この後は
ご自身のペースで

自信をもってトレーニング開始!

月に1回『カラダ測定』でカラダの変化を確認していきましょう!

