

4.1-6.28



NEW

BODY MAKE PROGRAM

GROUP PERSONAL TRAINING

申込締切

2021年3月12日(金) 23:59まで >>>

※抽選申込となります。詳細は裏面二次元コードをご参照下さい。

期間

2021年4月1日(木)～6月28日(月)
毎週月曜日・木曜日 (一部金曜日)

時間

12:15～13:15 / 14:00

※終了時間は教室内容によって異なります

場所

- 世田谷区立総合運動場体育館
[会議室兼軽運動室]
- 温水プール

料金

月16,500円×3ヶ月 (別途入会金11,000円)

対象

女性限定 (肉体改善を目指す18歳以上)

※参加条件がございます。詳細は裏面をご覧ください

定員

6名



公益財団法人
世田谷区スポーツ振興財団

「本気の *Body make* プログラム

～筋トレ・測定・食事指導でなりたいカラダに～

Point 1 筋トレ・有酸素運動によるグループパーソナルトレーニング

女性トレーナーによる、筋トレ・トランポリンエクササイズ(有酸素運動)でカラダを引き締めていきます。
少人数制だから、しっかりとカウンセリングができ、個人にあったプログラムをご提案。

Point 2 Inbody での測定

毎回、プログラムの前に Inbody で効果測定を行います。
一人一人の日々の身体の変化を正確に把握し、アドバイスします。

Point 3 栄養士による食事指導

栄養管理含む食事指導でカラダの内側からサポート。(管理アプリを使用する場合があります)
トレーナー推奨のプロテインもご用意しております。(無料サービス)

お申し込み方法



Web申込締切

3/12(金)
23:59まで

上記二次元コードから
お申し込みください!

詳細もサイトから
Check!

参加条件

- BMIが22以下の方については、ダイエットにより健康を害する危険性がありますので、お申込みできません
- 妊娠・病气・ケガ等により医師から運動を制限されている方はお申込みできません
- ご自身の健康状態について自己責任において十分に確認し、諸施設の利用に耐え得る健康状態の方に限ります

>>> プログラムスケジュール

全40回 ※自主トレーニングを含む

1	4/1(木)	12:15~14:00	「食事・トレーニング講座」	15	5/17(月)	12:15~14:00	食事指導・トランポリンエクササイズ バーベルエクササイズ
2	4/5(月)	12:15~14:00	食事指導・トランポリンエクササイズ バーベルエクササイズ	16	5/20(木)	12:15~13:15	ボディメイクエクササイズ
3	4/8(木)	12:15~13:15	ボディメイクエクササイズ	17	5/24(月)	12:15~14:00	食事指導・トランポリンエクササイズ バーベルエクササイズ
4	4/12(月)	12:15~14:00	食事指導・トランポリンエクササイズ バーベルエクササイズ	18	5/27(木)	12:15~13:15	ボディメイクエクササイズ
5	4/15(木)	12:15~13:15	ボディメイクエクササイズ	19	5/31(月)	12:15~14:00	食事指導・トランポリンエクササイズ バーベルエクササイズ
6	4/16(金)	12:15~13:15	プール特別プログラム (水中での筋力トレーニング)	20	6/3(木)	12:15~13:15	ボディメイクエクササイズ
7	4/19(月)	12:15~14:00	食事指導・トランポリンエクササイズ バーベルエクササイズ	21	6/7(月)	12:15~14:00	食事指導・トランポリンエクササイズ バーベルエクササイズ
8	4/22(木)	12:15~13:15	ボディメイクエクササイズ	22	6/10(木)	12:15~13:15	ボディメイクエクササイズ
9	4/23(金)	12:15~13:15	プール特別プログラム (水中での筋力トレーニング)	23	6/14(月)	12:15~14:00	食事指導・トランポリンエクササイズ バーベルエクササイズ
10	4/26(月)	12:15~14:00	食事指導・トランポリンエクササイズ バーベルエクササイズ	24	6/17(木)	12:15~13:15	ボディメイクエクササイズ
11	4/30(金)	12:15~13:15	プール特別プログラム (水中での筋力トレーニング)	25	6/21(月)	12:15~14:00	食事指導・トランポリンエクササイズ バーベルエクササイズ
12	5/6(木)	12:15~13:15	ボディメイクエクササイズ	26	6/24(木)	12:15~13:15	ボディメイクエクササイズ
13	5/10(月)	12:15~14:00	食事指導・トランポリンエクササイズ バーベルエクササイズ	27	6/28(月)	12:15~13:15	「3ヶ月の結果確認と今後」
14	5/13(木)	12:15~13:15	「1ヶ月の成果と振り返り」	※上記プログラムに加え、自主トレーニングを週1回(計13回)行います			

インストラクター



経歴
世田谷区立総合運動場、大蔵第二運動場トレーニングルーム内フィットネススタッフとして勤務
栄養士、パーソナルストレッチ、シェイプナビトレーナーとしても指導



経歴
世田谷区立総合運動場、大蔵第二運動場、他スポーツクラブにてインストラクターとして活躍中
パーソナルストレッチ、シェイプナビトレーナー、有酸素系レッスン、筋コン系レッスン、UBOUND など指導



経歴
ダンススクール、スポーツクラブにて活躍中
ピラティス、HIPHOP、産後の女性向けのプログラムの指導

モニター参加者の声

- 食事を意識するようになり、体脂肪率が減りました。
- 筋力アップにより、身体が軽く感じるようになりました。
- 自分にあったトレーニングを知り、トレーニングが好きになりました。



公益財団法人
世田谷区スポーツ振興財団
Setagaya Sports Promotion Foundation

世田谷区スポーツ 検索

現在、ウイルス感染拡大予防のため下記の対策を行っております



※クラスにより運動時のマスク着用をお願いする場合がございます。
※ご入館時に体調確認書を提出いただきます。
※その他、ウイルスの感染拡大予防に伴う施設利用については、右記二次元コードよりサイト案内を必ずご一読願います。
※状況により参加をご遠慮いただく場合がございます。



※状況によりプログラムを変更及び中止する場合がございます。
詳細は財団 WEB サイト <<http://www.se-sports.or.jp>> をご覧下さい。