



- ✓ シェイプアップを目指す女性
- ✓ 運動不足を解消したい女性

BODYMAKE PROGRAM *season* 16

SEMI-PERSONAL TRAINING

2025.4.3 THU - 6.30 MON

会場 世田谷区立総合運動場 [陸上競技場多目的室等]
 料金 入会金: 20,000円 月会費: 19,500円 × 3ヵ月
 定員 各コース 6名

※プログラムの期間、会場、料金は各コース共通です
 ※会場が変更になる場合があります。 ※表示は全て税込です。
 ※最少催行人数(4人)に達しない場合、中止になる可能性があります。

お申込期間
WEB抽選

少人数制のため抽選による受付となります

2/25 AM 9:00 - 3/9 PM 11:59
TUE SUN

遺伝子検査で3/24(月)もしくは3/27(木)に事前来館をお願いします。

応募条件

- 妊娠・病気・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できません。
- 既往歴のある方は、当選後医療機関での承認を得てください。膝、腰、肩など身体に痛みがある方はご遠慮ください。
- 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。

お申し込みはこちらを
Check!



各コース
週2回
(全25回)

SHAPE-UP class

プログラム(①午前コースor②午後コース)+トレーニング

	①午前コース	②午後コース
月曜日	10:15-12:15	13:30-15:30
木曜日	10:00-11:45	12:15-14:00

※時間変更 4/3(木) ① 9:45~12:15 / ② 13:00~15:30
 6/30(月) ① 10:15~12:15 / ② 13:30~15:30

+

トレーナー付個別トレーニング(全4回)

トレーニングルーム利用(全12回)

※各コースのスケジュールの詳細は裏面をご覧ください。



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

企画・制作・印刷: 株式会社新衛社 ※この画像はWEB掲載にのみご利用いただけます

「本気のBody make プログラム」

#シェイプアップを目指す女性 #運動不足を解消したい女性
～3ヶ月の短期集中トレーニングで「理想のカラダ」に～

POINT

6つのポイント



SCHEDULE

プログラム
スケジュール

1. セミパーソナルトレーニング

筋トレやトランポリンエクササイズ(有酸素運動)を中心に、筋力アップと脂肪燃焼の両方からアプローチ。**少人数制**なので指導が行き届きやすく、効果的にトレーニング可能です。

2. 体組成測定(体成分分析装置)

体成分分析装置で効果測定を行います。身体を構成する基本成分である水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪などを分析、**身体の状態や変化を正確に把握**し、アドバイスします。

3. 遺伝子キットでの解析

※3/24(月)もしくは3/27(木)にご来館いただき検査を行います。

自分がどう太りやすいのかは遺伝子を調べることでわかります。専用キットで肥満遺伝子検査を行い、解析結果からご自身の**体質にあった運動と食事の方法**をご提案します。

4. 栄養士による食事指導

栄養管理含む食事指導で**身体の内側**からサポートします。
※食事管理アプリを使用する場合がございます。

5. 個別カウンセリング

3ヵ月後の目標達成のために、プログラム期間中の生活で気をつけたいことをトレーナーと共有します。まずは「理想のカラダ」をお聞かせください。**定期的な個別カウンセリング**で、進捗の確認や軌道修正なども行います。

6. トレーニングルームの利用(無料)

期間中、トレーニングルームを**全12回無料**でご利用いただけます(チケット進呈)。さらに、一人ひとりに合ったプログラムの提案と専門トレーナーによる指導を行います。

月曜日プログラム 講師 Hirose・ARI

- 体組成測定、食事指導
- トランポリン・バーベルエクササイズ

①午前コース 10:15~12:15

②午後コース 13:30~15:30

木曜日プログラム 講師 Hirose・Ayumi

- 食事指導
- 自重エクササイズ

①午前コース 10:00~11:45

②午後コース 12:15~14:00

トレーニング ■ トレーナー付トレーニング(全4回)※トレーナーは男性です。日程については別途調整。
■ トレーニングルームの利用(全12回)※トレーニング室利用チケット進呈

4

2025
April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

■ 4/3(木) 月曜日プログラム・計測 前 9:45~12:15 後 13:00~15:30

5

2025
May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	9
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■ 5/8(木) 「1ヶ月の成果と振り返り」・木曜日プログラム

6

2025
June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

■ 6/30(月) 「3ヶ月の結果確認と今後」・月曜日プログラム
前 10:15~12:15 後 13:30~15:30

INSTRUCTOR

インストラクター

全体コーディネーター担当 Watanabe



■ シェイプナビトレーナー 他
■ フィットネスクラブ、公共スポーツ施設
スタッフとして10年以上勤務、筋コン
系レッスンなどを指導

食事指導担当 Hirose



■ 栄養士
■ パーソナルトレーナー
■ シェイプナビトレーナー
■ 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
スタッフ勤務

月曜日プログラム担当 ARI



■ BodyPumpトレーナー/UBOUND 他
■ パーソナルトレーニングトレーナー
■ パーソナルストレッチトレーナー
■ シェイプナビトレーナー

木曜日プログラム担当 Ayumi



■ FTPピラティスインストラクター
■ NESTAダイエット&
ビューティースペシャリスト
■ スポーツクラブ、ダンススクールにて活
躍中。ピラティス/HIPPOP/産後の女性
向けのプログラムなど指導

From Our Members

参加者の声

- ★ 初めての取り組み運動ばかりで最初はドキドキしたし、負荷も高くてびっくりしましたが、みんなと一緒に頑張ることができてとても楽しかったです。
- ★ 自分でトレーニングしても分からないことがたくさんあったので、個別トレーニングがあってとても良かったです。個別に筋トレを見てもうえる贅沢な時間でした。
- ★ 丁寧に話を聞いていただけで大変ありがとうございました。

スタッフも体験! 詳細は動画をcheck!



公益財団法人

世田谷区スポーツ 検索

世田谷区スポーツ振興財団
Setagaya Sports Promotion Foundation

お問い合わせ: 03-3417-4276 (総合運動場管理事務所)

※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。

詳細は財団ウェブサイト<<https://www.se-sports.or.jp>>をご覧ください
企画・制作・印刷: 株式会社新報社 ※この画像はWEB掲載にのみご利用いただけます