

2024.7.1 MON - 9.30 MON

Season

# 13 BODY MAKE PROGRAM SEMI-PERSONAL TRAINING

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

※プログラムの期間、会場、料金は各クラス共通です ※会場が変更になる場合があります ※表示は全て税込です

#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

定員  
6名

## SHAPE-UPclass

- シェイプアッププログラム (週2回/全23回)
  - 【月】 10:15-12:15 トランポリン・バーベルエクササイズ  
体組成測定/食事指導
  - 【木】 10:00-11:45 自重エクササイズ/食事指導
- ※時間変更 7/1(月) 9:45~12:15、9/17(火) 10:15~12:15
- 個別トレーニング (週1回/全4回)  
10:00-11:30 トレーナー付トレーニング
- トレーニングルーム利用 (週1回/全12回)

#より引き締まったカラダを目指す女性 #筋肉量を増やしたい女性

定員  
6名

## BODYMAKEclass

- ※運動習慣のある方限定
- ボディメイクプログラム (週2回/全23回)
  - 【月】 13:30-15:30 トランポリン・バーベルエクササイズ  
体組成測定/食事指導
  - 【木】 12:15-14:00 自重エクササイズ/食事指導
- ※時間変更 7/1(月) 13:00~15:30、9/17(火) 13:30~15:30
- 個別トレーニング (週1回/全4回)  
13:30-15:00 トレーナー付トレーニング
- トレーニングルーム利用 (週1回/全12回)

WEB抽選お申込期間 ※少人数制のため抽選による受付となります

※各クラスのスケジュールの詳細は裏面をご覧ください



5/25 AM 9:00 SAT - 6/7 PM 11:59 FRI

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。  
既往症のある方は、当選後医療機関での承認を得てください。  
腰、膝、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。



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 新南社 ※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 #より引き締まったカラダを目指す女性  
#運動不足を解消したい女性 #筋肉量を増やしたい女性  
~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

- 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** ※6/17(月)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週1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。

## SCHEDULE プログラムスケジュール

<b>月曜日プログラム</b> <small>講師 Hirose・ARI</small>
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
<span style="background-color: #ff69b4;">シェイプアップ 10:15~12:15</span> <span style="background-color: #ff69b4;">ボディメイク 13:30~15:30</span>
<b>木曜日プログラム</b> <small>講師 Hirose・Ayumi</small>
食事指導・自重エクササイズ
<span style="background-color: #90ee90;">シェイプアップ 10:00~11:45</span> <span style="background-color: #90ee90;">ボディメイク 12:15~14:00</span>
<b>個別トレーニング</b> <small>講師 Kobayashi ※トレーナーは男性となります</small>
トレーナー付トレーニング ※全4回/日程については別途調整いたします。

7 2024 July	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	31			
	■ 7/1(月)月曜日のプログラム・計測 <span style="background-color: #add8e6;">🕒</span> 9:45~12:15 <span style="background-color: #ff69b4;">🕒</span> 13:00~15:30						

8 2024 August	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	31
	■ 8/8(木)「1ヶ月の成果と振り返り」・木曜日のプログラム						

9 2024 September	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					
	■ 9/17(火)月曜日のプログラム ■ 9/30(月)「3ヶ月の結果確認と今後」・月曜日のプログラム						

## INSTRUCTOR インストラクター

**Watanabe** 全体コーディネーター担当

尚実急スポーツオアシス認定  
●シェイプナビトレーナー 他  
フィットネスクラス、公共スポーツ施設スタッフとして10年以上勤務、筋コンプレックスなどを指導

**Hirose** 食事指導担当

●栄養士  
尚実急スポーツオアシス認定  
●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

**ARI** 月曜日プログラム担当

●BodyPumpトレーナー/UBOUND 他  
尚実急スポーツオアシス認定  
●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

**Ayumi** 木曜日プログラム担当

●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ルリスト  
スポーツクラスダンススクールにて産前産後ピラティス/HIPHOP/産後の女性向けのプログラムなど指導

**Kobayashi** 個別トレーニング担当

尚実急スポーツオアシス認定  
●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



## From OUR MEMBERS 参加者の声

- ★ 最初はついていけないから心配でしたが、回を重ねる毎についていけるようになり楽しくなりました。先生の指導もわかりやすく、めげそうな時に気合いが入りました。
- ★ バーベルエクササイズ、UBOUNDともに初めてで当初はきつかったですが、回を追うごとに楽しくなってきました。
- ★ 毎回1時間使って、しっかり食事管理の大切さを教えていただいたので、考え方が身に付いたと思います。 **スタッフも体験! 詳細は動画をcheck!**



公益財団法人  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WEBサイト<<https://www.se-sports.or.jp>>をご覧ください