

BODY MAKE SEASON 14 PROGRAM

SEMI-PERSONAL TRAINING

2024.10.3 THU - 12.26 THU

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カ月

※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

PROGRAM

■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 10/3(木) 9:45~12:15、12/26(木) 10:15~12:15

TRAINING

■個別トレーニング (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 (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

PROGRAM

■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 10/3(木) 13:00~15:30、12/26(木) 13:30~15:30

TRAINING

■個別トレーニング (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 (全12回)

※各クラスのスケジュールの詳細は裏面をご覧ください。

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



8/25 AM 9:00 - 9/7 PM 11:59
SUN SAT

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、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 新橋社 ※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** ※9/17(火)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。

INSTRUCTOR インストラクター

全体コーディネーター担当 Watanabe



■ ㈱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、筋コン系レッスンを指導

食事指導担当 Hirose



■ 栄養士
■ ㈱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

月曜日プログラム担当 Ari



■ BodyPumpトレーナー/UBOUND他
■ ㈱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

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/HIPHOP/産後の女性向けのプログラムなど指導

個別トレーニング担当 Kobayashi



■ ㈱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

- ★ 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とっても良かったです。個別に筋トレを見てもらえ、驚沢な時間でした。
- ★ 丁寧に話を聞いていただけ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!



SCHEDULE プログラムスケジュール

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			
シェイプアップ	10:15~12:15	ボディメイク	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			
シェイプアップ	10:00~11:45	ボディメイク	12:15~14:00
個別トレーニング		講師	Kobayashi ※トレーナーは男性です。
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。			

10	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2024			1	2	3	4	5
October	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		
■ 10/3(木)月曜日のプログラム・計測 ☎ 9:45~12:15 ㊟ 13:00~15:30							

11	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2024						1	2
November	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
■ 11/7(木)「1ヶ月の成果と振り返り」・木曜日のプログラム							

12	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2024	1	2	3	4	5	6	7
December	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				
■ 12/26(木)「3ヶ月の結果確認と今後」・月曜日のプログラム ☎ 10:15~12:15 ㊟ 13:30~15:30							



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WEB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 数値社 ※この冊子はWEB対応のみご利用いただけます