

アナタを理想的なカラダに導く。

# ideal body

【アイデアルボディ】

ideal bodyは3つのサポートで  
アナタを理想的なカラダに導き、それを維持できるようサポートします。

## 1. トレーニングサポート

トレーニングサポート内容

- ・1対1でのトレーニングサポート
- ・オリジナルトレーニングメニュー作成
- ・スポーツクラブA-1をフリー利用 ※フリー利用 全営業時間利用可(一部有料プログラムあり)



専門の研修を受けたトレーナーが、1対1でトレーニングをサポートします。実施するトレーニングメニューはアナタに合わせたオリジナルのものを作成しますので、バランスのとれたカラダ作りができます。期間中はスポーツクラブA-1の施設を最大限利用する事が可能になり、充実したトレーニングを行うことができます。

## 2. 食事サポート

食事サポート内容

- ・カウンセリングと目標設定
- ・毎食のチェックとアドバイス



アナタの食生活をサポートいたします。ここでの目標は、アナタ自身で食事のコントロールができるようになることです。ごく自然にコントロールできるように導いていきます。

食事だけでなく、ダイエットの悩みなども解決でき、精神面でのサポートも行います。

## 3. アフターサポート

アフターサポート内容

- ・スポーツクラブA-1 フリー利用※1
- ・パーソナルトレーニング特別割引※2

※1 全営業時間利用可(一部有料プログラムあり)

※2 特別価格にてご利用可能

※適応期間は1か月間または3か月間です。(申込コースにより異なります)



手に入れた理想のカラダを維持するために、期間終了後もアナタをサポートします。これがあることにより、維持できる力を身に着けることができます。リバウンドさせないサポートが、ideal body最大の特徴です。



全面サポートのアイディアルボディがおすす  
まずは、無料カウンセリングいたします

	1か月コース	2か月コース←お得です!
トレーニングサポート	①マンツーマントレーニング 計8回 (60分×週2回) ②オリジナルトレーニングメニュー作成 ③クラブフリー利用 ④INBODY(体成分測定)フリー測定	①マンツーマントレーニング 計16回 (60分×週2回) ②オリジナルトレーニングメニュー作成 ③クラブフリー利用 ④INBODY(体成分測定)フリー測定
食事サポート	①食事サポート 毎食のチェックとアドバイス	①食事サポート 毎食のチェックとアドバイス
アフターサポート	①クラブフリー利用 ②パーソナルトレーニング特別割引 ※期間終了後1か月間	①クラブフリー利用 ②パーソナルトレーニング特別割引 ※期間終了後3か月間
料金	<del>50,000円</del> (税別) 今なら 30,000円(税別)	<del>88,000円</del> (税別) 今なら 40,000円(税別)