

1カ月間のトレーニングサイクルイメージ

+1(プラスワン)パーソナルトレーニング DAY

1日目/30日間

+1パーソナルトレーニングの日には、カウンセリングを行ない、トレーニングフォームのチェックやバランスチェック、そして新しいトレーニングのレッスンを行います。

現在のトレーニングや体力レベルに合わせて、セルフトレーニングの期間中に行う運動メニューも決めていきます。

前の1ヶ月の間に分らなかった事ややってみての感想などを伝えていただくにより濃い内容でトレーニングが行なえます。



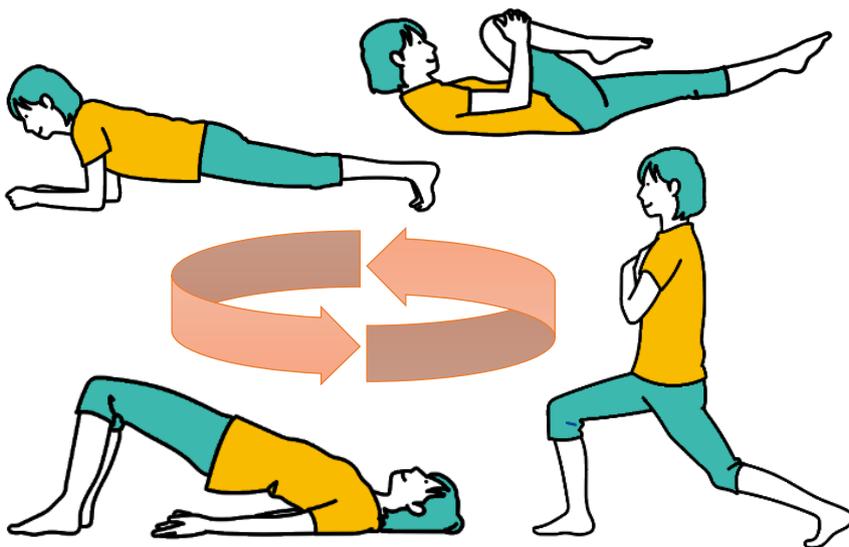
セルフトレーニング期間

2~29日目/30日間

+1パーソナルトレーニングで習ったトレーニングをセルフトレーニング期間中に練習します。

トレーニングの頻度や強度は目的や体力に合わせてその都度変更していきます。

習ったことを思い出しながら行ってください。



あれ？
どうだった
かな・・・？

?



セルフトレーニング期間中もLINE やメールによる画像・動画チェックやご質問に対して、月に1回程度までフォローアップしていきます。



次の1カ月へ