

美らBody(ダイエットコース)をご利用されるにあたり、
以下の点をご確認ください。



■ 指導場所・時間・内容

指導場所：トレーニングジム専用エリア

指導時間：45分×5回／30分×11回 ※原則、トレーニングの時間・曜日は決定後の変更不可。

指導内容：体成分分析器(インボディ)測定(初回・4回目・8回目・12回目・16回目)の結果分析・解説

：週2回、担当スタッフ指導のもと、マシントレーニング、自重トレーニングをサポート

食事管理：週3日分の食事内容を、写真に撮りレコーディングして頂きます。

携帯端末を活用し、記録した内容を定期的に報告して頂きます。

：食材内容の記録をもとに、管理栄養士による食事のチェックとアドバイス

■ 料金について

料金は61,000円／1クール(消費税込)とします。(一括支払い) ※クレジット・電子決済可

申し込み時に、フロントにてお支払いをお願いします。

お支払い後の返金は致しませんのでご了承ください。

サポート時特典として、プロテインわり(1セッションにつき1ドリンク)も含まれています。

期間は8週間(プラス予備日7日間)とします。

※予備日とは、期間中に止むを得ない理由で16セッション行えなかった場合に対応可能な期間です。

■ 契約解除について

次の事項が生じた場合、書面を必要とせず、直ちに本契約を解除させていただきます。

- ・キャンセルを3回した場合(3回目の時点でサポート終了とします) ※返金は致しません。
- ・レコーディングを怠った場合(食事に関する分析・アドバイスが出来なくなる為)
- ・休会、退会した場合



■ 機密情報及び個人情報

本契約に基づき業務上知り得た情報を、相手方の同意なく無断で、第三者に提供または漏洩したり、本契約以外の目的に利用してはならないものとします。また、個人情報に関しても法令及び条例などを遵守し、適正に取り扱うものとします。

■ トレーニング中の事故・ケガなどについて

ジスタススタッフとして、安全管理には十分に配慮をしますが、トレーニングにおいて生じた事故やケガに関しては一切の責任を負わないものとします。但し、ジスタス側に故意又は重過失がある場合はこの限りではありません。



美ら Body

ダイエットコース

SPORTS PALACE XYSTUS
スポーツパレス
Xジスタス

美らBody トレーニングガイド



STEP 01 予約・相談

お客様の目標や生活リズムをお聞かせください。



STEP 02 指導・実践

運動をより効果的に一緒に行っていきます。

監修 食事管理

管理栄養士が食事面からも適切なアドバイスを提供いたします。



STEP 03 目標達成

担当トレーナーと一緒に目標を目指しましょう。

8週間で16セッションの集中プログラム

- 『美らBody(ダイエットコース)』では、45分(5セッション)、30分(11セッション)の計16セッションを行います。
- ※有酸素トレーニングはサポート時間に含まれません

- ・カウンセリング、目標設定
- ・2ヶ月間の流れと食事レコーディング説明
- ・契約書確認

・インボディ測定

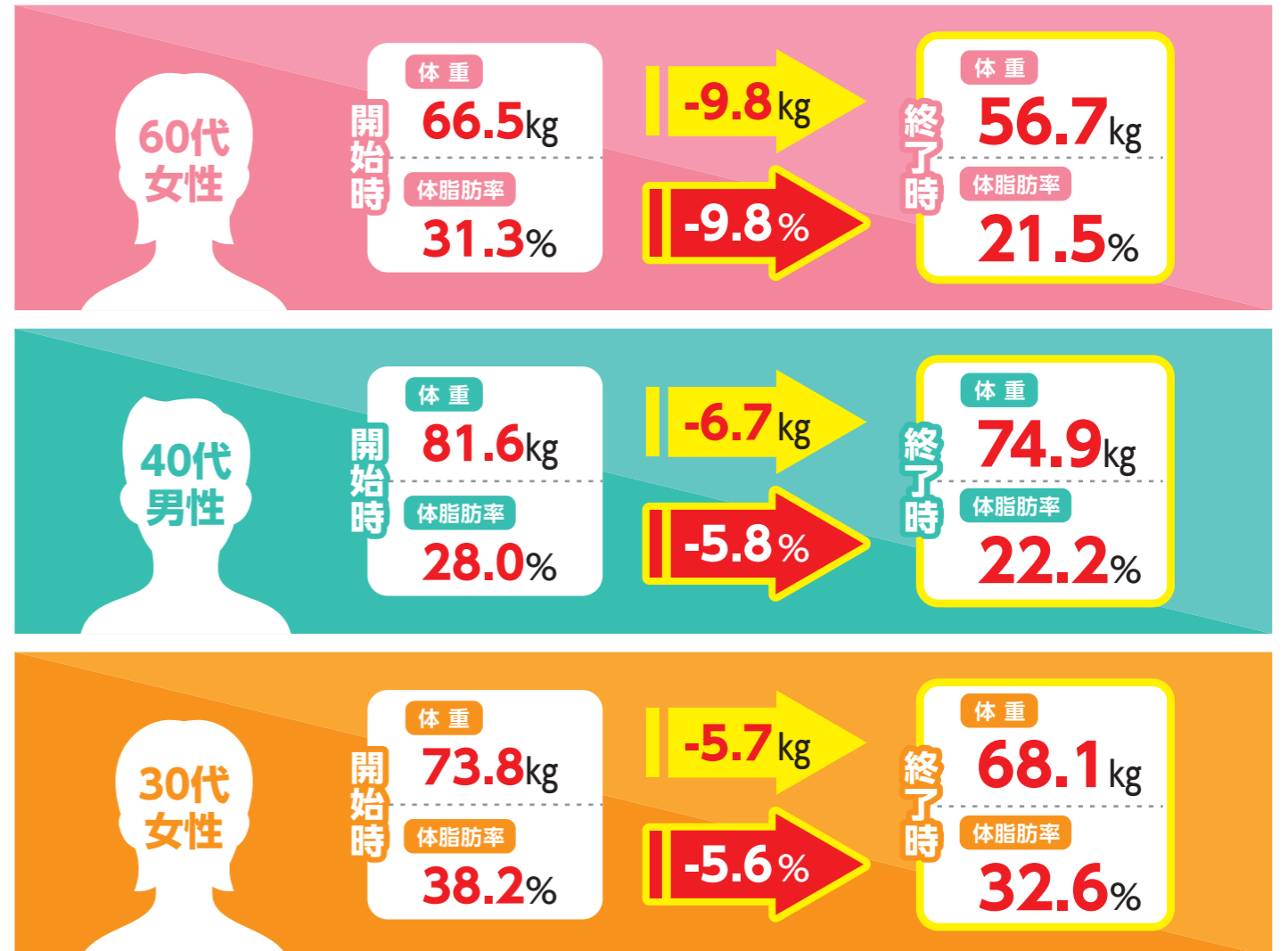
■ ... 45分 ■ ... 30分



体成分分析器(インボディ)にて、身体の隅々までチェックします。



モニタリングでの実績



Q&A お客様の疑問にお答えします!

- | | |
|--|--|
| Q トレーニングって何をしますか? | A お客様に合わせてマシンやダンベル、自分の体重を利用したトレーニングを行います。 |
| Q 食事制限はしますか? | A 基本的にはコントロールする事を意識していただきます。管理栄養士によるサポートがごございます。 |
| Q 週に何回も来ないといけないですか? | A トレーニングサポートは週2回ですが、それ以外にも軽い運動を行うと結果も期待できます。 |
| Q 年齢や体力などの制限はありますか? また、ケガや痛みがあるけど大丈夫ですか? | A 老若男女、特に制限は設けておりません。ケガや痛みは、その度合いによります。 |
| Q コース以外に追加料金はかかりますか? | A かかりません。 |
| Q 2ヶ月だけで効果が出るのですか? | A はい。モニタリングの結果、多くのお客様がダイエットに成功しています。 |
| Q リバウンドしないか不安です... | A 大丈夫です。ダイエットコース終了後も、ジスタス会員ならいつでもサポートさせていただきます。 |