

【有料レッスン】4月 新設プログラム

『BODY CHANGEダイエットスクール』

これまで多くの実績をあげてきたパーソナルトレーニング

「BODY CHENGE」のスクール版が登場！

「運動」と「食生活」の両面から本来あなたが持つ美しさ、たくましさを引き出す8週間のダイエットスクール。

実施時間

月曜

【時間】 15:30-16:30

【場所】 Bスタジオ

【価格】 20,900円(税込)

※全8回

(別途30分カウンセリング×3回)

【定員】 20名

【担当】 大槻 秀馬



土曜

【時間】 17:00-18:00

【場所】 Bスタジオ

【価格】 20,900円(税込)

※全8回

(別途30分カウンセリング×3回)

【定員】 20名

【担当】 中原 大樹



体験のご用意もございます。

【体験価格 ¥1,100税込】 お一人様1回限り

※体験後スクールお申し込みの場合10%OFFにてご参加頂けます。

ビジター様 【体験価格 ¥2,750/回】

※ビジターのお客様はレッスンの前後30分間館内ご利用可能となります。

池袋店では都度のご参加が可能となっております。

会員価格 ¥2,200/回

ご予約はフロントにて承ります。

皆様のご参加心よりお待ちしております。

TIPNESS

フィットネスクラブ
ティップネス



ひとりじゃないから

頑張れる!

8週間の本気ダイエット BODY CHANGE

DIET SCHOOL

ダイエット
スクール

BODY CHANGE ダイエットスクールとは?

これまで多くの実績をあげてきたパーソナルトレーニング「BODY CHANGE」のスクール版が登場!
「運動」と「食生活」の両面から本来あなたが持つ美しさ、たくましさを引き出す8週間のダイエットスクール。

スクールだから続けられる!
ひとりだとツライ、トレーニングも
同じ目的をもった仲間がいれば乗り切ることが出来る。



料金

【週1×60分(全8回)、食カウンセリング30分(全3回)】

会員

¥20,900

(税抜¥19,000)

ビジター

¥26,125

(税抜¥23,750)

リピート【週1×60分(全8回)】

会員

¥17,600

(税抜¥16,000)

ビジター

¥22,000

(税抜¥20,000)

BODY CHANGE
DIET SCHOOL

BODY CHANGE DIET SCHOOL | 01 グループ

ひとりじゃないから頑張れる!



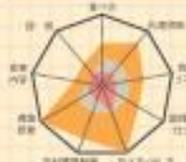
同じ目的をもった仲間がいるので続けられる!

一人だとツライトレーニングも仲間がいれば乗り切ることができます。トレーナーが60分、効果的なトレーニングをサポートしていきますので、ジムで個人だと続かない人におすすめです。

BODY CHANGE DIET SCHOOL | 02 パーソナル食行動分析

“食事のクセ”を直して無理なくダイエット!

食行動変化例



食行動評価シート



食に関する問題点を徹底チェック

プログラムの初回・中間・最終時に、あなたの食に対する問題点を徹底的に分析。“食事に関する行動そのものを変える”ことで、太らない食べ方のスキルが身につきます。

BODY CHANGE DIET SCHOOL | 03 効率的トレーニング

科学的根拠に基づいて、あなたを変える!



短時間で高強度の運動を行う「tabataプロトコル」

20秒の高強度運動と10秒の休みをリズムカルに6~8セット、計4分間行う「tabataプロトコル」を導入。発米でも注目を集めるダイエットプログラムです。

BODY CHANGE DIET SCHOOL | 04 3部位の集中トレーニング

バスト・ウエスト・ヒップを集中的に!



女性らしさや男性らしさを引き立てるために不可欠な胸元・腹部・お尻を集中的にトレーニングし、理想のボディラインを目指します。

BODY CHANGE ダイエット・スクール
【週1回×8回(全8回)、食カウンセリング(全3回)】

● スクール ○ セルフトレーニング
※ビジターの料金にセルフトレーニング時間は含まれておりません。

お申込み
START



初回 中間 最終

測定

体組成測定

食行動調査

食行動
カウンセリング

スクールの
流れ

1回60分

ウォーミングアップ



コンプレッション・ストレッチ

筋肉を整え、活性化することで、この後のメインエクササイズの効果を高める。

メインエクササイズ



脂肪燃焼エクササイズ

高強度運動と休憩をリズムカルに繰り返して、短時間で高いダイエット効果を発揮。

クールダウン



ボール・ストレッチ

各部位をほぐし、運動によって興奮している神経・筋肉を鎮静させて、疲労回復を促進する。

お申し込み方法

各店フロントにて規約をご確認の上、申し込み用紙に記入の上、ご入金ください。

※店舗によりクラスの定員数が異なります。詳細は各店までお問い合わせください。