

ボディチェンジ

ティップネス実績No.1のシェイプアッププログラム「ボディチェンジ」を日本橋スタイルバージョンとして販売を開始致します。短期間で「引き締めたい」「痩せたい」という方にオススメのプログラムです。

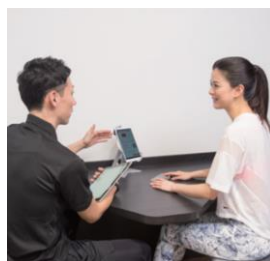
【ボディチェンジの特徴①】



6～8set
繰り返す

「胸、腹部、臀部」の3部位と全身をターゲットに計4種目の高強度サーキットトレーニングを実施。それにより運動中だけでなく運動後約24時間代謝の高い状態を維持できる。短時間のトレーニングで効率的にシェイプ。

【ボディチェンジの特徴②】



栄養コンシェルジュ(R)の資格保持者が食行動指導を実施。現状の課題に対して具体的な行動目標を設定。行動変容していく事で無理な食事制限をせず、健康的で太りづらい身体を維持できる食習慣を身につけられる。

■料金: 64,800円(税込)

■回数: 30分×16回(1,2,9,16回目は60分)

■期間: 週2回×8週間 ※有効期限3ヶ月

■特典: POLAR貸出、リカバリーアイテム付

■申込定員: **5名**

※ご興味がある方は30分/1,080円でご体験頂けます。

メリハリBODY Personal ～ABS～

ティップネスオリジナルメソッドで“引き締まったお腹”を目指します。



&

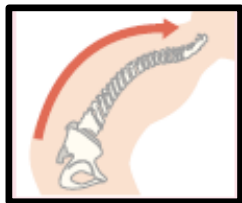


くっきりとしたお腹の割れ目と縦線

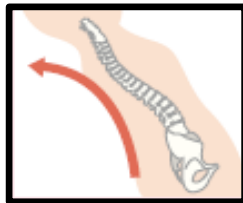
下っ腹まで引き締まったお腹の薄さ

【お腹の筋肉を効率的に使う為の3つの要素】

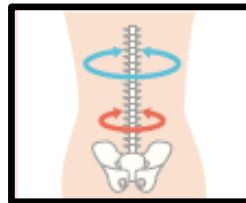
①脊柱の屈曲可動域



②脊柱の伸展可動域



③脊柱の回旋可動域



上記①～③を測定し一人ひとりの姿勢の癖を評価します。そのため個人にあったトレーニングメニューに導きます。セッションではこの3つの要素を正しく使えるようにするために1.正しい姿勢を作る2.正しい動きを作る3.正しい動きで筋肉に刺激を加えるという3つのステップでトレーニングを行います。そのためトレーニング初心者の方から、自らトレーニングしているけど“腰や首が痛くなってしまう”という方にもオススメのプログラムです。今までにない“お腹を引き締める”感覚を是非ご体感ください。

■料金:43,200円(税込)

■回数:45分×8回 (1,8回目は60分)

■期間:週2回×4週間 ※有効期限2ヶ月

■申込定員:5名

◆15分無料体験実施中◆

測定とトレーニングの一部を無料でご体験頂けます。

プログラムの詳細や体験につきましてはお近くのスタッフまでお問い合わせください。

メリハリBODY Personal ～HIP～

ティップネスオリジナルメソッドでメリハリがある“理想のお尻”を目指します。



&

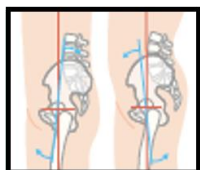


はっきりとしたお尻と太ももの境い目

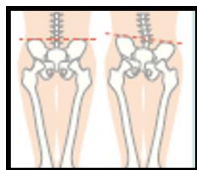
ハリや丸みのあるお尻の立体感

【お尻の筋肉を効率的に使う為の3つの要素】

①骨盤ポジション



②骨盤帯の安定



③股関節の回旋可動域



上記①～③を測定することでお尻を鍛える上での問題点が明確になる為、皆様1人1人に最適なプログラム作成が可能です。段階的な強度設定の為、トレーニング経験がない方でも安心して取り組むことができます。「ヒップアップしたい」という方はもちろんですが、トレーニングや日常生活で「太ももの前側が張りやすい」という方にもとてもオススメのプログラムです。今までにない“お尻を鍛える”という感覚をぜひご体感ください。

■料金: 43,200円(税込)

■回数: 45分×8回 (1,8回目は60分)

■期間: 週2回×4週間 ※有効期限2ヶ月

■申込定員: 5名

◆15分無料体験実施中◆

測定とトレーニングの一部を無料でご体験頂けます。

プログラムの詳細や体験につきましてはお近くのスタッフまでお問い合わせください。

6PACK

6PACKは“カラダづくり”という観念のみならず、“社会的ステータス”にとらえ、しなやかに引き締まった「魅せる筋肉」を目指す完全オリジナルプログラム。集中的にビジネスシーンでもプライベートでも自信を持てるボディを目指します。

【6PACKの特徴①】



ドローイン



ハインテンシティ

“深いポジションで割る” コトを実現する為に、ドローインメソッドを採用。ドローインにより腹圧をかけながら凹んだお腹をつくる筋力増強と脂肪燃焼に必要な成長ホルモン分泌を促進させる為に「高負荷×短レスト」メソッドを採用。ドローインメソッドと合わせて“深割”6PACKをつくる。

【6PACKの特徴②】



栄養コンシェルジュ(R)の資格保持者が食行動指導を実施。現状の課題に対して具体的な行動目標を設定。行動変容していく事で無理な食事制限をせず、健康的で太りづらい身体を維持できる食習慣を身につけられる。

- 料金：21,600円(税込)
- 回数：30分×8回(1,8回目は60分)
- 期間：週2回×4週間 ※有効期限2ヶ月
- 特典：プロテイン商品10%OFF
- 申込定員：5名

40+ Women's fitness

佐々木ルミトレーナーのNEWパッケージプログラムのご案内

代謝の低下やホルモンバランスの変化など、身体的にも心理的にも多くの変化が生じる、ゆらぎ世代の女性へ向けたボディメイキングコース。

自身も30代後半からトレーニングを始めてボディチェンジを果たし、ただ今「ゆらぎ世代 真っ只中」のトレーナーが、新たなステージを迎えた女性に向け、体の調子を整えながら無理をしないで「なりたいカラダ」を作るフィットネスプログラムを作成、実施します。

内容

- エイジング指数のチェック
- ライフスタイルチェック
- エイジング指数とライフスタイルに沿ったフィットネスプログラムの作成・実施
(全身筋力トレーニング、有酸素運動、体幹・バランス・柔軟性・骨盤底筋トレーニングなど)
- ゆらぎ世代が積極的に摂りたい栄養や食についてのアドバイス



- 料金: 73,440円(税込)
- 回数: 60分 × 8回(初回80分)
※プラン開始1週間前にアンケートの提出が必要です
- 期間: 週2週 × 4週間(推奨)
※有効期限60日
※曜日・時間は応相談
- 特典: 同条件で1回まで継続可能
- 参加資格: 39歳以上の女性
- 申込定員: 3名
- 申込方法: フロントにてお申込ください。