

Phase 3: PrimeForm™

MOVE BETTER, FEEL BETTER, LOOK BETTER

ボディメイクコースは、私達のトレーニングの最終フェーズです。

ここは **PrimeForm™** — これまで築いてきたすべてがひとつにつながるステージ。これまでに取り組んできたケーブルマシンやダンベル、サーキットトレーニングを活かしながら、スクワットやデッドリフトなどの**バーベルを使った全身トレーニング**を新たに取り入れ、筋力とボディラインをさらに引き上げていきます。睡眠と栄養にも重点を置き、ホルモンバランスの調整や回復力の向上など、ライフスタイル全体をサポートします。

「Prime Form（プライムフォーム）」とは、英語で“**最も充実した状態**”、“**身体のパーク**”、“**理想的なカラダの形**”などの意味合いが込められています。年齢関係なく、自分の身体を自由にコントロールできる感覚、強さ、そして自信に満ちた姿を表します。見た目の変化にどこまでフォーカスするかはご本人次第。多くの方がこのステージにたどり着くことで外見の変化を求めますが、私たちが大切にしているのは長期的な健康、前向きなマインド、機能性、そして持続可能な身体づくりです。

✓ コースの特徴

- 今までのトレーニングプラス、バーベルを使った全身の筋力トレーニング
- 脂肪燃焼、筋肉の引き締め、ボディラインのバランスにフォーカス
- 身体の変化を支えるための食事と睡眠に関するガイダンス
- 体組成の測定と見た目の変化を振り返る定期チェック
- フォーム・アライメント・回復力を維持するためのコンディショニングも継続

見た目の変化を目指す方、より引き締まった体や自信を手に入れたい方、そしてPrimeFlow™を最後までやり切り、心身ともに変化を遂げたい方におすすめです。



PAYMENT PLANS ・ 料金プラン

都度払い			
レッスン時間	レッスン回数	値段*	1回のレッスン料金
60分	1	¥27,500	¥27,500

月払い			
レッスン時間	レッスン回数	値段*	1回のレッスン料金
60分	4 (週1回)	¥88,000	¥22,000
--	8 (週2回)	¥176,000	--
--	12 (週3回)	¥264,000	--

*全ての料金は税込です。月払いプランは全額前払いです。

前払い (3ヶ月間)			
レッスン時間	レッスン回数	値段*	1回のレッスン料金
60分	12 (週1回)	¥252,000	¥21,000
--	24 (週2回)	¥480,000	¥20,000
--	36 (週3回)	¥666,000	¥18,500

*全ての料金は税込です。前払いプランは全額前払いです。

コース期間と PrimeFlow™ の流れ

ボディメイクコースは期間3ヶ月間で、**週2回のペース**での参加をおすすめしています。頻度が少ない場合、思うように成果が出にくくなったり、見た目の変化に時間がかかることがあります。

まずは3ヶ月間のプログラムに取り組み、その後も**1ヶ月単位での継続**が可能です。よりボディラインを整えたい方、結果を維持したい方、さらなる筋力アップや美しさを追求したい方に最適です。PrimeFlow™の最終フェーズであるこのコースで、これまでのすべてが一つにまとまりますが、成長の歩みはここで終わる事はありません。

PAYMENT INFORMATION ・ お支払いに関して

利用者は、SEIJI STUDIOS が定めた支払日までに、指定する方法にて全額前払いするものとします。定めた支払日は、トレーニング開始日の3日前までとなります。一度お支払いしたお金に関しては、返金はありません*

*SEIJI STUDIOS の都合によって、プログラムの提供が困難になった場合は、未利用分を返金するものとします。

ご不明な点やご質問がありましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。
