

FOUNDATION COURSE

Phase 1: PrimeConditioning™

MOVE BETTER

理想のカラダへの道は、この**ファンデーションコース**から始まります。

このフェーズでは、ウエイトを使わず、自重とバンドのみを使用して、動きの質・姿勢のコントロール・神経筋の連動性を高めていきます。

また、過剰に緊張した筋肉をゆるめ、リカバリーやパフォーマンスの向上を促すメンテナンステクニクも取り入れられています。まさしく、コンディショニング系トレーニングです。運動初心者や怪我からの回復中の方に最適です。

身体への負担が少なく、低ストレス環境で、カラダを整えながら、長期的なトレーニングとライフスタイルに必要な土台をしっかりと築いていきます。

✓ コースの特徴

- ウエイトなし：自重とバンドのみ使用
- 姿勢アライメントと部分的な筋肉の活性化
- 呼吸にフォーカスしたセッションで自律神経を整え、回復を促進
- モビリティや動作コントロールの変化を定期的にチェック
- 日常で取り入れられる動作と姿勢改善のコーチング付き

これから本格的にカラダを変えていきたい方、エクササイズ初心者、リハビリ中の方、または一度カラダをリセットしてバランスを整えたい方にお勧めする基礎トレーニングコースです。



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
50分	1	¥13,200	¥13,200

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
50分	4 (週1回)	¥44,000	¥11,000
--	8 (週2回)	¥88,000	--
--	12 (週3回)	¥132,000	--

入会金		
一括払い	値段	¥33,000

*全ての料金は税込です。月払いプランは全額前払いです。

コース期間と PrimeFlow™ の流れ

ファンデーションコースは、週に2～3回通われる場合は、通常1ヶ月間、週1回の方はおよそ2ヶ月のペースになります。

体が元の状態に戻らないようにするためにも、週2回以上の参加をおすすめしています。特に運動初心者の方は元に戻りやすい傾向があります。頻度が少ないと、効果を感じるまでに時間がかかることがあります。

必要に応じて、コースは1ヶ月ごとに延長することも可能です。

基本 PrimeFlow™ でのファウンデーションコース終了後は、フェーズ2の「PrimeFunctioning™」へと進出します。

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、返金はございません*

*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。