

Phase 2: PrimeFunctioning™

MOVE BETTER, FEEL BETTER

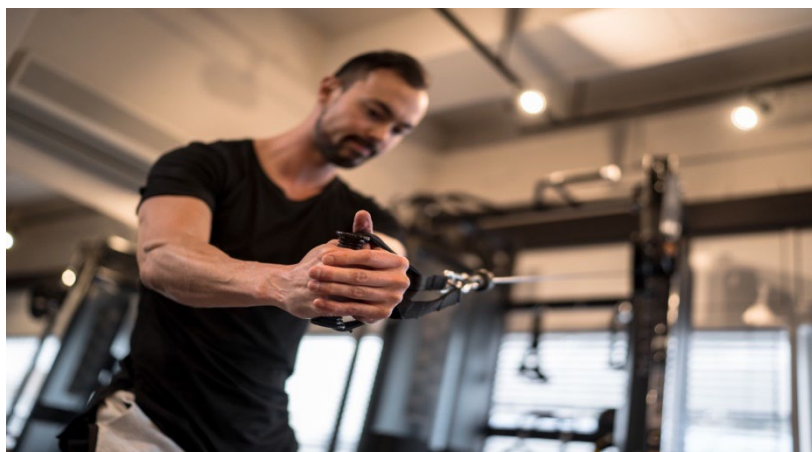
第2フェーズ、それがファンクショナルコースです。ファンクショナルとは英語で、「機能的」という意味で、“土台から機能へ”と移行する重要なステージです。フェーズ1で身につけた姿勢の意識や筋肉のコントロールを活かしながら、ケーブルマシンやダンベルを使ったウェイトトレーニングに挑戦していきます。正しいフォームを保ちながら力を発揮することで、身体の協調性が高まり、より意図的でスムーズな動きを手に入れる事が出来ます。このフェーズでは、トレーニングだけでなく、睡眠の質や基本的な食事習慣など、ライフスタイル要素を取り入れます。また、日々のセルフケアや定期的な動作のチェックも取り入れながら、ケガのないバランスのとれた成果をサポートします。

フェーズ2は、「フォームから機能へ」、「準備からパフォーマンスへ」つなぐための大切なステップ。動きの向上を目指しながら、体組成の測定もスタート時と毎月行い、体の変化を一緒に見ていきます。フェーズの後半では、サーキットトレーニングなどのアドバンス形式も取り入れ、より実践的な動きや持久力向上にもアプローチしていきます。

✓ コースの特徴

- ・ ケーブルとダンベルを使ったレジスタンストレーニングの導入
- ・ 筋力+コントロールの両方にフォーカス
- ・ 生活習慣の統合：睡眠の質と基本的な栄養意識のサポート
- ・ 日々のコンディショニングの継続サポートと動作の再評価
- ・ 健康状態や身体の変化を可視化する体組成測定の実施

自重トレーニングからステップアップしてウェイトトレーニングに挑戦したい方や、筋力や動きの質、日常の動作をもっと快適にし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	¥19,800	¥19,800

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)	¥66,000	¥16,500
--	8 (週2回)	¥132,000	--
--	12 (週3回)	¥198,000	--

*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)	¥192,000	¥16,000
--	24 (週2回)	¥360,000	¥15,000
--	36 (週3回)	¥486,000	¥13,500

*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

ファンクショナルコースは3ヶ月間のコースで、**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、効果の実感や変化のスピードが遅くなることがあります。3ヶ月のプログラム終了後は、ウェイトトレーニングにさらに慣れ、自信を深めたい方に向けて、1ヶ月単位での継続も可能です。

PrimeFlow™の一般的な流れでは、このフェーズを終えると、セイジスタジオの最終フェーズである **PrimeForm™ (BodyMake)** へと進んでいきます。

このコースでは、バーベルを導入し、トレーニングのレベルをさらに引き上げることで、見た目の変化や自信を含む、さらなる成果へとつなげていきます。

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。
