

SIMPLE AND EFFECTIVE; FOUNDATION COMES FIRST

何でも基礎から入る事が大事です。もちろん筋トレもそうであるべきです。ファンデーションコースは「SIMPLE AND EFFECTIVE」、簡単で効果的なトレーニングをテーマとしております。コースの仕組みとしては、1ヶ月間、週2回のレッスンを通して、ちゃんとした体の基礎を作り、そこから本人が目指す方向へとガイダンス致します。トレーニング内容として、主に背筋、お尻とインナーマッスルに集中し、同時にメンテナンスで体の張っている部分を緩めていきます。このアプローチをあなたのニーズに合わせて、完全テーラーメイドで実行します。怪我や不調がある人でも、症状を治しながら同時にトレーニングに参加する事が可能です。コースの特徴として：

TAILOR-MADE EXERCISE MENU ・ ホームメニューの作成

IMPROVED MOVEMENT AND FLEXIBILITY ・ 柔軟性を高め、動きやすい体になる

REDUCED PAIN AND DISCOMFORT ・ 痛みの軽減と不調の解消

IMPROVED POSTURE ・ 姿勢が良くなる

IMPROVED MOOD ・ エクササイズを通してポジティブになる

こちらのコースは入会金が掛からず、短期間のスパンなので、比較的通いやすい仕組みとなっております。基本はカウンセリングからの流れとなります。

FOUNDATION COURSE (週2回)			
1ヶ月コース*	内容	60分	90分*
1ヶ月目	体の基礎をつくる	¥220,000	¥330,000
1ヶ月コース	1回分の料金	¥27,500	¥41,250

*すべての料金は税込です。90分コースはAlexander Seijiのみとなります。

Additional Information & Promotional Offers :

- コース中は、自宅トレーニングできる様にホームメニューを作成致します。最低週1回は自分でもトレーニングする様にお勧めしています。
- コース前に体のリセットの為に、単発のスポーツマッサージをお勧めしています。
- 初回プロモーション価格の、50%割引で体験する事が出来ます。
- ファンデーションコースは1ヶ月間の延長が可能です。
- 終了後は「BODY EVOLUTION」の本格的トレーニングコースへの参加可能。
- 詳しい情報や質問がある場合は、担当トレーナーにお聞きください。

お支払いは全額前払いです。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。