

FUNCTIONAL BODY-CREATION

MOVE BETTER, LOOK BETTER, FEEL BETTER

こちらのトレーニングコースは、身体の動きと同時に、見た目も良くする SEIJI STUDIOS の特徴をフルに活かした、オリジナルボディメイクコースです。

「Functional・ファンクショナル」とは、「機能的」という意味で、痛み無く、より動きやすい、体作りを表します。運動やスポーツに関する事だけではなく、日常生活での動きも良くなり、より楽に生活をこなす事にも繋がります。

コースの内容として、個人の身体の状態や目標、現在の生活習慣、全てのニーズを取り入れたトレーニング+マッサージメニューを、完全オーダーメイドで実行します。

コース期間は3ヶ月間で、60分または、90分間のレッスンを、週1回か2回のペースで行います。期待される効果として：

INCREASED RANGE OF MOTION ・ 可動域が広がる

IMPROVED BODY BALANCE ・ バランスが良い状態

IMPROVED POSTURE & AESTHETICS ・ 姿勢と見た目が良くなる

INCREASED RECOVERY & REDUCED FATIGUE ・ 回復の促進と疲れにくい体

INCREASED VITALITY & CONFIDENCE ・ バイタリティと自信の向上

動きに対するパフォーマンスを上げたい人、見た目を良くしたい人や、全体的の調子を良くしたい人に、お勧めするボディメイクコースです。

3ヶ月コース		Standard (週1回)		Intensive (週2回)	
		60分	90分	60分	90分
1ヶ月目	体の基礎をつくる・ 体を和らげる	12万円	18万円	23万円	35万円
2ヶ月目	エクササイズレベル を上げる・動きの向上	12万円	18万円	23万円	35万円
3ヶ月目	見た目を良くする・ 習慣を身に付ける	12万円	18万円	23万円	35万円

*コースの細かい内容は個人の目標や結果が出るペース、その時の体の状態に合わせて変わっていきます。

オプション & プロモーション：

-1ヶ月目をトライアルとして参加可能です。

- クイーンズイングリッシュプラスの英会話時間の追加可能です。
- コース参加中は、単発の本格的スポーツマッサージが20%割引です。
- コースが正式に始まる前に、体のリセットのためのスポーツマッサージを、お勧めしています。初回はプロモーション価格の、50%割引で体験する事が出来ます。
- *コースは毎月、全額前払いとなっており、返金不可能です。すべての料金は税別です。