

LIFESTYLE EVOLUTION

EXERCISE IS EMPOWERMENT

こちらは、SEIJI STUDIOS の特徴をフルに活かした、オリジナルトレーニングコースです。ボディメイクと言うよりは、ライフスタイルを変える事に集中します。エクササイズを新しく生活習慣に取り入れることによって、体と共に、メンタルの状態も良くなっていきます。運動やスポーツに関する事だけではなく、毎日の調子が良くなり、全体的に生活の質が高まることが期待されます。体に怪我や不調がある人でも、症状を治しながら同時に体を強化する事が、コースの魅力の一つです。食事と睡眠指導も含まれており、エクササイズと合わせてライフスタイルを変えることで、長期的に渡っての見た目も良くなります。更に、家で出来る簡単なエクササイズメニューを作成し、自力でも体を変えるスキルを手に入れる事が出来ます。外見だけでなく、内面からのアプローチも含めた、持続性の高い結果を引き出すトレーニングコースです。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+メンテナンス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、90分または120分間のレッスンを週1回のペースで行います。期待される効果として：

IMPROVED MOVEMENT & REDUCED PAIN ・ 動きやすい体と痛みの緩和

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

GAIN INDEPENDENCY ・ 自力で体を変えるスキルを得る

INCREASED VITALITY & QUALITY OF LIFE ・ バイタリティと生活の質の向上

エクササイズを取り入れた、新しいライフスタイルを手に入れたい人へお勧めするオリジナルトレーニングコースです。

3ヶ月コース	内容*	90分	120分
1ヶ月目	エクササイズを紹介する 体の基礎をつくる	¥250,000	¥300,000
2ヶ月目	エクササイズのレベルを 上げる・身体を強化する	¥250,000	¥300,000
3ヶ月目	見た目の変化・ 習慣を身に付ける	¥250,000	¥300,000

3ヶ月コース	1回分の料金	¥62,500	¥75,000
--------	--------	---------	---------

LIFESTYLE EVOLUTION (週1回)

*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。

Additional Options & Promotional Offers :

- 1ヶ月目をトライアルとして参加可能です。
 - トレーニングとは別で、月1回の単発スポーツマッサージをお勧めしています。
 - 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。
 - 入会時は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。
 - 60分コースに関しては、週3回のペースでの参加も場合によって可能であります。
- 詳しくは担当トレーナーにお聞きください。

*お支払いは毎月全額前払いです。すべての料金は税込です。

PAYMENT INFORMATION ・ お支払いに関して

参加希望の場合は、コース料金とは別途入会金 (110,000 円 (税込)) を頂きます。
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、月の10日か25日として設定しております。
10日お支払いの利用者は、その月の3週目がトレーニングコース開始となり、
25日お支払いの利用者は、翌月の1週目がコース開始となります。
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。