

LIFESTYLE EVOLUTION

健康を共に歩む、YOUR LIFESTYLE PARTNER

ライフスタイルエボリューションは、全体的の生活の質を高めるためにあります。健康に対する、規則正しい習慣を身に付け、身体と共に、日々の生活を応援します。「教育」が大きなテーマであり、レッスンで行うトレーニングだけではなく、どう個人が自分の体の変化を起こせるか、規則正しい生活を送れるか、細かく指導します。

こちらのコースは、3つの部分に分かれており、1部分、週1回の90分レッスンを5回実行します。合計15回レッスンで、内容としては、SEIJI STUDIOSの特徴であるトレーニングとマッサージを合わせたアプローチで、個人の状態と目標を基に、完全テーラーメイドのコンテンツを行います。

外見の変化もそうですが、体の動きや全体の調子を良くする、持続性の高い結果を引き出すトレーニングコースです。ケガの回復を望む人は、痛みの緩和、なおかつ痛みが再発しない体作りも大きく期待されます。含まれている特徴は：

PROGRESS TRACKING ・ 進捗状況の追跡

SELF-CARE EDUCATION ・ セルフケアに向けたレクチャー

LIFESTYLE SUPPORT ・ 食生活と睡眠を含む、全体的の生活のサポート

INJURY RECOVERY & PREVENTION ・ 痛みの緩和とケガの予防

IMPROVED MOVEMENT & VITALITY ・ 体の動きが良くなり、バイタリティーが向上

Part 1: Foundation	Content・内容	Price・値段*
5回レッスン週1回	体の基礎をつくる・ ホームメニューの作成	¥300,000
Part 2: Development	Content・内容	Price・値段
5回レッスン週1回	体に変化を起こす・ ホームメニューのアップグレード	¥300,000
Part 3: Acquirement	Content・内容	Price・値段
5回レッスン週1回	体に変化を起こす・ ホームメニューのアップグレード・ 習慣を身につける	¥300,000

コースの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。

Training Options :

- コースの Part 1:Foundation のみの参加も可能です。
- 全コース後は、5回分のレッスンとして、毎回継続が可能です。
- こちらのコースから、週2回のボディメイクプログラムへの参加も可能です。
- 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。
- 単発で、本格的スポーツマッサージも可能です。

*コースは5回分、全額前払いとなっております。すべての料金は税別です。