

SEIJI STUDIOS COURSES

The Beginning of your Journey

ようこそ、SEIJI STUDIOS へ。

私たちのトレーニングは、ただ身体を鍛えるだけではありません。

目指すのは、本質的な変化と体と精神の進化です。各コースは **SeijiApproach™** に基づき、独自のプログラムである **PrimeFlow™** システムを通じて、「Move Better・動きやすい」、「Feel Better・自信がある」、「Look Better・見た目が良い」な自分へと導く、段階的なトレーニングを提供しています。

どんなバックグラウンドの方でも歓迎です。 まずは最適なスタート地点から。

PRE-PHASE COURSES ・ プレフェーズコース

本格的なトレーニングを始める前に、まずは「知ること」から始めましょう。SEIJI STUDIOS では、一人ひとりに合った最適なプランを提案するために、トレーニング前のカウンセリングと体験セッションをご用意しています。身体の状態を丁寧に確認し、目指す方向性を共有することで、より効果的で持続可能な変化へとつなげていきます。PrimeFlow™ の各フェーズへ進むための、大切な第一歩です。

CONSULTATION ・ カウンセリング

このセッションでは、生活習慣や過去のケガ、現在のお悩みを丁寧にヒアリングしながら、姿勢や動作のチェックを行います。そのうえで、SeijiApproach™ の考え方をご紹介します、それがどのようにあなたの身体と関係しているのかをわかりやすくお伝えします。最後には、実際に軽い体験も交えながら、あなた専用のパーソナルプランを設計していきます。

90分

¥11,000

TRIAL SESSION ・ お試しパーソナルトレーニング

カウンセリングで得た情報をもとに、あなたの身体の状態や目的に合わせたパーソナルトレーニングを実施します。SeijiApproach™ の基本的なエクササイズやアプローチをより深く体験していただき、今後の進め方や期待される効果のイメージを掴んでいただくセッションです。

75分

¥11,000