

LIFE-MAKE COURSE

人生にゆとりを；EXERCISE IS THE BEST MEDICINE

「ライフメイク」とは、エクササイズを通して Lifestyle・生活を変える事を意味します。普段のボディメイクが提供する新しい肉体の構築だけではなく、全体の調子を良くさせ、生活の質を高めていきます。体とライフスタイルの変化に合わせて、自分への自信が高まります。こう言った、マインド要素が含まれているのも、こちらのコースの特徴でございます。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、個人の生活習慣、身体の状態や目標、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 QUALITY OF LIFE** ・ 生活の質が高まる
- IMPROVED BODY MOVEMENT** ・ 体の動きが良くなる
- IMPROVED POSTURE & AESTHETICS** ・ 姿勢と見た目が良くなる
- EMPOWERMENT & CONFIDENCE** ・ エンパワーメントと自信が高まる
- NEW HEALTH HABITS** ・ エクササイズを取り入れた、より健康的な生活習慣

規則正しい健康習慣を身に付けたい人、自分に自信を持てたい人、全体の調子を良くしたい人に、お勧めするトレーニングコースです。

		Standard (週1回)		Intensive (週2回)	
3ヶ月コース	内容*	60分	90分	60分	90分
1ヶ月目	体の基礎をつくる 心身を和らげる	12万円	18万円	23万円	35万円
2ヶ月目	エクササイズのレベルを 上げる・動きの向上	12万円	18万円	23万円	35万円
3ヶ月目	外見を良くする 自信を高める 健康的な生活習慣を得る	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。