

トレーニング3割、食事7割と 言われるほどトレーニングと食事は セットで大切です

Food & Training

フロア
マップ

パーソナライズされた特別なプログラム

トレーニングと食事をしっかりと管理することで、結果が出やすく、続けやすい健康的な生活をサポートします。トレーナー・管理栄養士・シェフ・スタッフが丸となり提供する、ここにしかないあなたに寄り添ったサービスです。

ご利用の流れ レストランorジムだけのご利用も可能です

STEP1

ご来店

STEP2

着替え

パウダールーム完備。

STEP4

シャワー着替え

パウダールームにはシャワーを完備。
予定がある日もそのままおかけできます。

STEP5

カウンセリング・
次回予約

FINISH

お疲れ様でした！

STEP3

パーソナルトレーニング

初心者から上級者まで対応

POINT1



体の成分を高性能で分析できるInBodyを導入。
体の部分別の筋肉量、脂肪量、栄養状態がわかるので、
体型の悩みを解決し理想の身体を目指すための、
あなただけのトレーニングメニューが作れます。

POINT2



バーベルやマシンのトレーニングはもちろん、
自重トレーニングやストレッチに近い動きなどで
身体の機能を整えるトレーニングも行います。

経験豊富なトレーナーがあなたの
体力に合わせたトレーニングを提案します！

STEP6

オーダーメイドメニューの お食事

専属シェフによる

管理栄養士を含むスタッフが今の状態に合わせて、
理想の身体に近づくために必要な、考え抜かれた
あなた専用のお食事をご用意いたします。
アレルギーや好き嫌いもご相談ください。

面倒な食事管理の
悩みも解決します。

