



## 料金表

---

シングル（1対1）セッション ゴールドマン・サックスジム：

30分	60分	90分
6,000円	9,000円	13,000円

グループセッション ゴールドマン・サックスジム：

30分	60分	90分
-	5,000円（1人あたり）	7,000円（1人あたり）

訪問シングル（1対1）セッション：

30分	60分	90分
-	12,000円	17,000円

訪問グループセッション：

30分	60分	90分
-	7,000円（1人あたり）	9,000円（1人あたり）



## パーソナルプログラム

### パーソナルエクササイズ・減量プログラム：

フィットネスプログラムと食事アドバイス 45,000円

### 栄養プログラム：

栄養プログラム 35,000円

### 各プログラムに含まれる内容：

- 初回ミーティングで、お客様の目標をきめ細かくお伺いします。
- 初回ミーティングの内容をもとに、個人プログラムを作ります。
- 個人個人のフォルダーには、ご希望の目標達成のためのお客様に必要なすべての情報が入っています。
- フォローアップセッションで、プログラムの詳細な説明とより効果を上げるための指導をします。

### パーソナルエクササイズプログラムの特別割引：

継続的なパーソナルエクササイズセッションをご希望の方には、プログラム料金を無料。最低3ヶ月、週1回以上ご参加の方が対象です。3ヶ月に満たない場合は、料金をお支払いいただきます。セッションの数によっては、割引させていただきます。



## クリスティーナとのエクササイズ

### パーソナルプログラムなしのトレーニングのための初回ミーティング：

継続的なパーソナルトレーニングのための初回ミーティングでは、お客様についてよりよく理解し、質問のやり取りやプロセスの説明とフィットネスレベルの確認をします。ミーティング全体は90分から2時間ほどかかりますが、セッション1時間分の料金をいただいております。

### セッションのタイプ：

**継続的なパーソナルトレーニング** - 週1回のペース。それぞれにより、異なります。

**ラーニングセッション** - 自分でトレーニングしたい、その方法を身につけたい方へ。ご希望でプログラムの利用もできます。

**ストレッチとゆがみ調整のセッション** - 体のゆがみ、体幹や柔軟性を改善したい方に。

**ヨガ** - 週1回のペース。または、ご自身で行える一連の動きを作ります。

**栄養** - アドバイスのシングルセッション。または、長期的にプログラムやフォローアップセッションと組み合わせて。

## キャンセルについて

キャンセルは、予約したセッションの24時間前までにお願いいたします。キャンセルのご連絡が24時間前でない場合は、料金が発生いたします。