

美骨パーソナルトレーニング 施術の流れ



Sep 01 測定&検査

身体の歪みと姿勢維持に必要な筋力と可動域の検査を行います。施術前後で比べて効果を実感！



Sep 02 クリーム塗布

カフェインをはじめとする有効成分を高濃度配合したクリームを塗布し、この後の施術の効果を高めます。



Sep 03 施術

身体が歪んだまま運動して代謝を上げても身体を正しく動かす事ができず、効果が下がります。姿勢を直すことによって可動域を広げます



Sep 04 姿勢指導

歪みが整ったことを一緒に確認していきま。また、お客様一人一人に必要な姿勢のとり方と維持のしかたの説明を行います。



Sep 05 栄養補給1

筋力を高める為、ミネラルの補給をトレーニングをしながら行います。それによりトレーニングの効果を最大限まで高めます。



Sep 06 トレーニング

トレーナーと一緒に正しい姿勢でインナーマッスを鍛えていきます。脂肪燃焼&筋力をつけ、痩せやすく、太りにくい引き締まった身体を目指していきます。



Sep 07 栄養補給2

運動後のゴールデンタイムに栄養を補給することで効率的に筋肉をつけます。



Sep 08 カウンセリング

今後のトレーニングプログラムの提案、施術に関する相談や栄養のとり方のアドバイスなどをします。次回予約の日程を決めることも可能です

栄養補給が筋力をつくる

Beautiful bone Personal Training 結果が出る秘密 2 Point

すべては歪みを整えてから！

Point トレーニング前後に 2回の栄養補給が肝！

運動前のミネラル補給と、運動後30分の「ゴールデンタイム」と呼ばれる最適なタイミングでタンパク質と補給することで、傷ついた筋肉を効率よく修復し、筋力増強効果を高めます。

Point 週1~2回 3ヶ月間の 歪み調整で変わる！

歪みを整えることで美の3大アーチと呼ばれる、正しい骨格と筋肉のバランスが取れるようになり、筋肉が活性化されます。同時に新陳代謝もアップ。

美骨

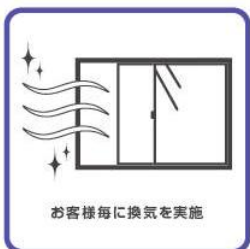
パーソナル
トレーニング
通常 course

※入会金30,000円含む

期間	回数	料金*	一回あたり	特典
1ヶ月コース	8回	¥138,000	@ ¥17,250	食事・運動指導付
2ヶ月コース	16回	¥238,000	@ ¥14,875	
3ヶ月コース	24回	¥318,000	@ ¥13,250	

店舗内衛生確保・感染防止策の実施を徹底しています。

当店ではお客様に安心安全にご利用いただけますよう、感染拡大防止対策に徹底して取り組んでおります



※感染拡大防止のため、その他の対策にも積極的に取り組んでおります。