



上富田スポーツサロン
パーソナルプログラム

NSCA公認パーソナルトレーナー

北野貴弘

パーソナルトレーニングプログラム
「ボディメイクプラン」



パーソナルプログラム 「ボディメイクプラン」

□プランの特徴

- ・ 正しいトレーニング方法の提供

(個人別メニュー作成、トレーニング実技指導)

- ・ 目的に沿った「食事・サプリメント」の提案

(メールでの食事管理、情報の提供、カウンセリング) ※フルプラン限定

- ・ メールでトレーニング・栄養管理

(ご質問の回答、食事・体重などの連絡) ※フルプラン限定

プラン構成（ボディメイクフルプラン）

このような希望の方にオススメ！！

短期間で体重・体脂肪を落とされたい方
正しいダイエット方法・食事方法を知りたい方
結婚式・旅行などイベントの為に身体作りされたい方

プラン行程

①初回カウンセリング（無料）

本プランの内容・提供するサービスの説明
お客様の正確な目的の把握とトレーナーとの適合性の判断

②ご契約・入金

③1回目パーソナルセッション（60分）

- ・体組成、体力測定
- ・カウンセリング（トレーニングメニュー作成）
- ・ニュートリションサポート（栄養プラン作成）

④2回目パーソナルセッション（60分）

- ・トレーニング指導

⑤3回目パーソナルセッション（60分）

- ・ニュートリションサポート

⑥4回目パーソナルセッション（60分）

- ・トレーニング指導・ニュートリション指導

⑦5回目以降のパーソナルセッション

- ・お客様に合わせてトレーニング指導、栄養指導の配分を変動させます。
- ・月末に体組成測定を実施して経過・結果を測定します。



プラン構成（ボディメイクトレーニングプラン）

このような希望の方にオススメ！！

正しいトレーニング方法を知りたい方
定期的なトレーナーのサポートを受けられたい方
体重減少が目的でなく、引き締まった体型を維持されたい方

プラン行程

①初回カウンセリング（無料）

本プランの内容・提供するサービスの説明
お客様の正確な目的の把握とトレーナーとの適合性の判断

②ご契約・入金

③1回目パーソナルセッション（60分）

- ・体組成、体力測定
- ・カウンセリング（トレーニングメニュー作成）

④2回目パーソナルセッション（60分）

- ・トレーニング指導

⑤3回目以降のパーソナルセッション

- ・定期的にメニュー内容の見直し
- ・月末に体組成測定を実施して経過・結果を測定します。
- ・12回目セッションで体組成・体力測定実施



プラン構成（ボディメイクショートプラン）

このような希望の方にオススメ！！

トレーニング初心者の方
ご自身のトレーニング方法を見直したい方
特定の部位を引き締めたい方（例：腹筋、背中）

プラン行程

①初回カウンセリング（無料）

本プランの内容・提供するサービスの説明
お客様の正確な目的の把握とトレーナーとの適合性の判断

②ご契約・入金

③1回目パーソナルセッション（60分）

ご要望に合わせたトレーニング指導



プラン料金

	金額	サポート内容	期間
ボディメイクフルプラン	88,000円	<ul style="list-style-type: none">・トレーニング・ニュートリション指導 (1回60分/1週間) ×12回・3ヶ月トレーニングプログラム作成・3ヶ月ニュートリションプラン作成・Gmailでの情報交換・食事管理	3ヶ月
ボディメイクトレーニングプラン	66,000円	<ul style="list-style-type: none">・トレーニング指導 (1回60分) ×12回・トレーニングプログラム作成	1ヶ月 ～ 1年間
ボディメイクショートプラン	6,600円	<ul style="list-style-type: none">・トレーニング指導 (1回60分)	1回