

# フィットネスプラン

## シェイプアップ・コース

Awareness（体組成計測） / 効果的な歩き方をマスター  
バランスボール・ストレッチポールを使用したバランス・コアトレーニング  
運動経験のあまりない方、現在運動をしていない方に最適  
部分シェイプアップにも対応可能

## ビルドアップ・コース

Awareness（体組成計測） / 効果的な歩き方をマスター  
筋力トレーニング  
すでに鍛えている方、現在運動をしている方に最適  
強いところをさらに強化、弱点克服など、鍛えたいところを鍛えます

## パーソナル・コース

Awareness（体組成計測） / 効果的な歩き方をマスター  
各種トレーニングの組み合わせ  
他の人と一緒にレッスンするのはどうも苦手、という方に最適  
パーソナルトレーナーと一緒に、運動不足解消

## リラックス・コース

ストレッチポール／バランスボールなどでカラダをリセット  
肩こり・頭痛でお悩みの方、とにかくリフレッシュしたい方へ

【料金】 ¥3,000 / 回 <全コース共通> ※完全予約制

4回券 ¥10,000 ※有効期間2カ月

入会金 ¥2000（初年度年会費無料） / 年会費 ¥1000

### フィットネスレッスン例

Awareness	少し勇気を出して、貴方の現在のカラダを知ることから始めましょう。 体組成計で体脂肪・筋肉量・骨量等を測定します。
Warm-up	ヨガの動作を取り入れた呼吸法で、その日のカラダの調子を感じ取りましょう。
Resistance Training	まず、脂肪がつきにくいカラダ造りに効く無酸素性運動から。 インナーマッスルを中心としたエクササイズを。
Aerobics	次に、脂肪燃焼に効く有酸素性運動。シェイプアップ効果と同時に、ゆがみ解消等 カラダに効くウォーキングを習得しましょう。

E-mail [mail@deportare-kaede.com](mailto:mail@deportare-kaede.com) TEL(FAX) 03-5844-6507

デポルターレ楓 <http://deportare-kaede.com>