CONCEPT WORK by ICHI CREATE

極

KIWAMI PERSONAL GYM

入会のご案内

3か月後の自分に、今日、会える。

YOUR WORRIES

こんな気持ち、ありませんか。

01

ジムに通っても、続かなかった。

予約制のマンツーマンだから、**トレーナーがあなたを待っています。**

02

何をすればいいか、分からない。

毎回のメニューは**トレーナーが用意します。**来て、体を動かすだけです。

03

食事制限が、つらそう。

抜くのではなく**選び方を変える**食事。外食の日も続けられます。

OUR IDEA

変わる3か月より、
続けられる体をつくる。

正しいフォーム × 選べる食事 × 続く強度 ＝ 一人でも続く体

THREE PROMISES

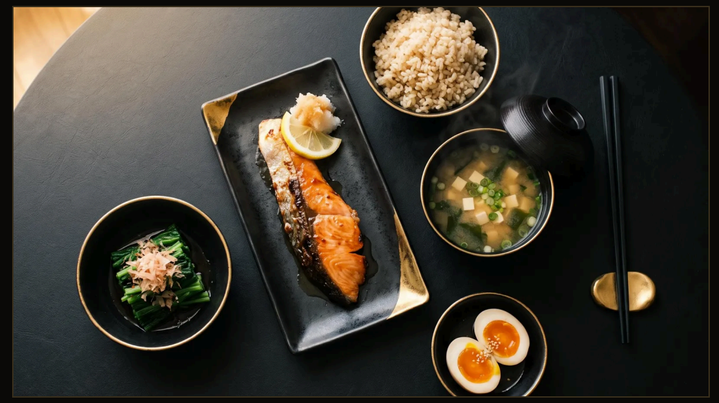
極が、約束する3つのこと。



01

完全個室

ほかのお客様と顔を合わせません。ウェア・シューズ・タオルは無料、手ぶらで通えます。



02

毎日の食事サポート

食事の写真を送ると、その日のうちにトレーナーから一言。選ぶ力が身につきます。



03

きつすぎない強度

負荷はその日の体調を聞いてから。追い込みより、続くことを優先します。

3-MONTH ROADMAP

3か月は、こう進みます。

MONTH 1

基礎

正しいフォームと体の動かし方を覚える。食事は「抜く」から「選ぶ」へ。

目指すのは：**体が軽く、朝が楽になること**

MONTH 2

強化

使える体になってきたら、重さと回数を少しずつ上げていく。

目指すのは：**体型の変化を実感すること**

MONTH 3

仕上げ

一人でも続けられるメニューと食事の選び方を、自分のものにする。

目指すのは：**卒業後も続く習慣**

ONE SESSION

1回50分の中身。

5分	10分	30分	5分
体調の確認	**ほぐす**	**トレーニング**	**次回までの宿題**
睡眠や疲れを聞いて、その日の強さを決めます。	固まった体を動かして、ケガを防ぎます。	目標に合わせたメニューを、マンツーマンで。	家でできる5分のメニューと食事の一言。



MEAL SUPPORT

食事は、毎日
トレーナーと一緒に。

今日のお昼は、会社の近くの定食屋さんです。

12:34

焼き魚定食、いい選び方です！ご飯は少なめにして、夜にたんぱく質をもう一品足しましょう。

12:51　水野

TRAINERS

あなたの3か月を、担当します。



HEAD TRAINER

佐伯 蓮

トレーナー歴8年。筋肉をつけたい方、体力を取り戻したい方を担当。

「最初の1か月は、フォームだけ覚えてくれたら十分です。」



TRAINER / MEAL

水野 葵

トレーナー歴6年。引き締めと姿勢、毎日の食事の相談を担当。

「外食の日も、選び方ひとつで大丈夫ですよ。」

PRICE

料金は、総額でお伝えします。

2か月 16回

¥184,800 総額

1回あたり ¥11,550

- 週2回・50分
- 毎日の食事サポート

おすすめ

3か月 24回

¥264,000 総額

1回あたり ¥11,000

- 週2回・50分
- 毎日の食事サポート
- 卒業後の自主トレメニュー付き

月4回プラン

¥52,800 /月

1回あたり ¥13,200

- 月4回・50分
- 食事サポートは週1回

入会金 ¥0　　ウェア・シューズ・タオル ¥0　　追加の費用 ¥0

FAQ

入会前の、よくある不安。

Q 運動が苦手でも大丈夫？

最初の1か月はフォームを覚える期間です。重いものをいきなり持つことはありません。

Q 食事制限はきつい？

食べないダイエットはしません。量より「何を選ぶか」を変えていきます。

Q 忙しくて通えるか心配。

朝7時から夜22時まで予約できます。前日まで何度でも変更できます。

Q 本当に変わる？

変わり方には個人差があります。だから最初に測って、無理のない目標を一緒に決めます。

NEXT STEPS

今日から、入会までの流れ。

01

体験・カウンセリング

今日の60分。測定と体験トレーニング。

02

持ち帰って検討

プランと料金をお渡しします。入会は後日で大丈夫です。

03

入会・初回予約

Webか電話で。最短で翌日から始められます。

04

3か月スタート

専属トレーナーと、基礎の1か月目から。

KIWAMI PERSONAL GYM

3か月後の自分に、
今日、会える。

無料カウンセリング＋体験 60分

✓ 当日の入会は不要　✓ 手ぶらでOK　✓ しつこい勧誘なし