



あなたの身体に、本物のメソッドを。
セルフケアでは届かない領域へ。
パーソナルトレーニングは、
身体だけでなく、心の輪郭すら研ぎ澄まします。

肉体改造のための、最短にして最上の選択。
ここから始まる、上質な変化をあなたに。



パーソナルトレーニングメニュー

スタッフ

メニュー

時間

料金

回数券

内容

パーソナル トレーニング30	30分	¥3,300	¥12,000/4回	短時間での確に。忙しいあなたに最適な集中プログラム。 限られた時間でも効果的に身体を動かしたい方へ。 コンディショニング、部位集中トレーニング、フォームチェックなど、 目的に応じて柔軟に対応。 ライフスタイルに無理なく組み込める、賢いトレーニング習慣を。
パーソナル トレーニング45	45分	¥4,800	¥17,600/4回	強度と効率のバランスを追求した、人気のスタンダード。 脂肪燃焼・筋力アップ・姿勢改善などニーズに応える最適ボリューム。 トレーナーとの対話を大切にしながら、身体の変化を楽しめる時間で す。継続するほどに「違い」を実感いただけます。
パーソナル トレーニング60	60分	¥6,100	¥22,400/4回	じっくり向き合う、質と深さにこだわる方へ。 ウォーミングアップからストレングストレーニング、ストレッチまでト ータルで対応。体質改善・ボディメイク・パフォーマンス向上など、本 格的な目標をお持ちの方に。時間をかけて、確かな変化を実現します。
加圧 トレーニング30	30分	¥4,950	¥18,700/4回 ¥35,200/8回	短時間・低負荷で驚きの効果を。進化する時短トレーニング。 専用ベルトで血流を制限し、軽い負荷でも高いトレーニング効果を実 現。成長ホルモンの分泌を促し、筋力アップ・脂肪燃焼・美肌効果まで 多方面にアプローチ。リハビリ中の方や運動初心者にもおすすめの最新 メソッドです。
ハイパーナイフ ボディメイク プログラム トライアル	120分	-	¥33,000/3回	和香庵にて痩身機器「ハイパーナイフ」の施術後 PRiMEにて高速振 動パワープレートと加圧トレーニングもしくは通常のパーソナルトレ ニングの組み合わせ（全3回）
ハイパーナイフ ボディメイク プログラム	120分	-	¥110,000/11回	和香庵にて痩身機器「ハイパーナイフ」の施術後 PRiMEにて高速振 動パワープレートと加圧トレーニングもしくは通常のパーソナルトレ ニングの組み合わせ（全11回）

インストラクター

メニュー

時間

料金

回数券

内容

パーソナル トレーニング30	30分	¥3,630	-	初めてでも安心。気軽に受けられる短時間セッション。 ストレッチや姿勢改善、気になる部位の集中トレーニングに最適。 お身体の状態やご希望をうかがいながら、インストラクターがやさしく サポート。 運動習慣づくりの第一歩にもぴったりのコースです。
パーソナル トレーニング45	45分	¥5,370	-	ちょうどいい時間で、しっかり動ける人気メニュー。 「ひとりでは続かない」「正しいフォームが分からない」そんな不安 も、インストラクターの丁寧なガイドで解消。脂肪燃焼や体力向上を無 理なく目指せます。 楽しみながら継続したい方におすすめです。
パーソナル トレーニング60	60分	¥7,150	-	じっくりと、自分の身体と向き合う特別な1時間。 全身のトレーニング+ストレッチまで網羅できる、充実のセッション。 日常生活の癖や姿勢も見直ししながら、長く健康的に動ける身体づくりを 目指します。 お悩みに寄り添い、確かな変化をサポートいたします。

- 1.本サービスの時間構成と内容は、お客様のニーズに基づいたトレーナーの判断に任せます。
- 2.本サービスの途中で気分が悪くなったり、身体的な違和感を感じたりし場合は、すぐにトレーナーに報告をお願いいたします。
- 3.本サービスを利用する前に、運動する上でリスクを高めるとされる既往歴や現在の病気や怪我、不定愁訴（腰痛、肩こり、膝痛等）がある場合には、漏れなくトレーナー
に申告をお願いいたします。
- 4.本サービスを中にトレーナーが必要であると判断し場合には、身体に触れる場合（ほう助）がある事がございます。
- 5.本サービスの当日キャンセルにつきましては、料金の100%を後日ご来館時に請求させていただきます。
- 6.各種ハラスメントに該当する事由があった場合、即時本サービスを中止するとともに、料金の100%をお支払い頂きます。