

3ヶ月安心サポート会員様 サービス内容

No	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目
1	<input type="checkbox"/> 身体組成測定と目標設定 <input type="checkbox"/> 効果的な1週間の使い方 <input type="checkbox"/> 効果的なトレーニングの順番 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション 6種目追加	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション★（新種目追加）	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション★（新種目追加）
2	<input type="checkbox"/> 効果的な強度設定の方法 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション	<input type="checkbox"/> 筋膜リリース <input type="checkbox"/> トレーナーセッション
3	<input type="checkbox"/> ダイエットを成功させる食事方法 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション	<input type="checkbox"/> トレーニングの7原則 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション
4	<input type="checkbox"/> ストレッチの重要性と実践 <input type="checkbox"/> 脂肪燃焼に効果的な有酸素運動の方法 <input type="checkbox"/> 有酸素運動の指導	<input type="checkbox"/> 食事チェック <input type="checkbox"/> トレーナーセッション	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション
5	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション
6	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション
7	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション	<input type="checkbox"/> 復習・質疑応答 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション	<input type="checkbox"/> 1ORM測定 <input type="checkbox"/> 身体組成測定 <input type="checkbox"/> トレーナーセッション
8	<input type="checkbox"/> 1ORM測定 <input type="checkbox"/> 身体組成測定 <input type="checkbox"/> 振り返りMTGとメニューの微修正	<input type="checkbox"/> 1ORM測定 <input type="checkbox"/> 身体組成測定 <input type="checkbox"/> 振り返りMTGとメニューの微修正	<input type="checkbox"/> 振り返りMTGと新メニュー作成MTG <input type="checkbox"/> パーソナルトレーニング&BMM セッションサービスについて