

プラン	回数	料金(税込)	1回あたりの 料金(税込)	備考
【体験】				
・60分(マンツーマン)	1回	¥0	¥0	※まずはこちらから
・60分(ペア)	1回	¥0	¥0	〃
●出張パーソナルトレーニング				別途交通費や宿泊費がかかる場合がございます。詳細は「利用規約・免責事項」ページの【出張】をご参照ください
・60分(マンツーマン)	1回	¥4,000	¥4,000	※まずはこちらから
・60分(ペア)	1回	¥6,000	1人¥3,000	マンツーマンよりも¥1,000円お得
【1セッション60分】				
・マンツーマン おすすめプラン	1回プラン	¥7,500	¥7,500	
	4回プラン(目安:週1回)	¥28,000	¥7,000	1回よりも¥2,000円お得
	8回プラン(目安:週2回)	¥52,000	¥6,500	1回よりも¥8,000円お得
・ペア	1回プラン	¥13,000	1人¥6,500	マンツーマンよりも¥1,000円お得
	4回プラン(目安:週1回)	¥48,000	1人¥6,000	マンツーマンよりも¥4,000円お得
	8回プラン(目安:週2回)	¥88,000	1人¥5,500	マンツーマンよりも¥8,000円お得
●出張パーソナルトレーニング				別途交通費や宿泊費がかかる場合がございます。詳細は「利用規約・免責事項」ページの【出張】をご参照ください
・マンツーマン	1回プラン	¥9,500	¥9,500	
	4回プラン(目安:週1回)	¥36,000	¥9,000	1回よりも¥2,000円お得
	8回プラン(目安:週2回)	¥68,000	¥8,500	1回よりも¥8,000円お得
・ペア	1回プラン	¥17,000	1人¥8,500	マンツーマンよりも¥1,000円お得
	4回プラン(目安:週1回)	¥64,000	1人¥8,000	マンツーマンよりも¥4,000円お得
	8回プラン(目安:週2回)	¥120,000	1人¥7,500	マンツーマンよりも¥8,000円お得
【1セッション90分】				
・マンツーマン	1回プラン	¥11,000	¥11,000	
	4回プラン(目安:週1回)	¥42,000	¥10,500	1回よりも¥2,000円お得
	8回プラン(目安:週2回)	¥80,000	¥10,000	1回よりも¥8,000円お得
・ペア	1回プラン	¥20,000	1人¥10,000	マンツーマンよりも¥1,000円お得
	4回プラン(目安:週1回)	¥76,000	1人¥9,500	マンツーマンよりも¥4,000円お得
	8回プラン(目安:週2回)	¥144,000	1人¥9,000	マンツーマンよりも¥8,000円お得
●出張パーソナルトレーニング				別途交通費や宿泊費がかかる場合がございます。詳細は「利用規約・免責事項」ページの【出張】をご参照ください
・マンツーマン	1回プラン	¥13,000	¥13,000	
	4回プラン(目安:週1回)	¥50,000	¥12,500	1回よりも¥2,000円お得
	8回プラン(目安:週2回)	¥96,000	¥12,000	1回よりも¥8,000円お得
・ペア	1回プラン	¥24,000	1人¥12,000	マンツーマンよりも¥1,000円お得
	4回プラン(目安:週1回)	¥92,000	1人¥11,500	マンツーマンよりも¥4,000円お得
	8回プラン(目安:週2回)	¥176,000	1人¥11,000	マンツーマンよりも¥8,000円お得
【食事指導(オプション)】				
・マンツーマン	14日間	¥6,000		
・ペア	14日間	¥10,000	1人¥5,000	マンツーマンよりも¥1,000円お得
○サポート方法・内容				
✓14日間毎日1回、LINEで1日の食事を写真と文章でご報告いただき、正しい栄養指導と食事の選定アドバイスをさせていただきます。				
✓ご報告いただいた内容に対してダメ出し、食事制限の強要は一切致しません。				
✓食べたいものをすべて禁止するのではなく、食べる量や頻度を工夫し、無理なく食生活に取り入れることができる方法を提案します。				