

ABC LAB

ATHLETE BODY CONDITIONING LABORATORY

ABC LABで手に入れる“理想の自分”

パーソナルトレーニング -Personal Training-

パーソナルトレーニングとは、正しい知識、経験豊富な指導経験のあるトレーナーによる個別トレーニングシステムです。ABC LABでは、お客様の目的や目標、身体に合わせて、以下のメニューなどを組み合わせてお客様専用の効果的なトレーニングメニューを作成し、指導いたします。

ABC LABで安心トレーニング

5

安心5つのポイント

ABC LABならマンツーマンの丁寧なフルサポートで初めての方でも安心してご利用頂けます。

1. 月額費用が利用料が決まっているから安心。
2. オープンカウンセリングで気軽にご相談できます。
3. トレーナーと鍼灸・整体の資格を取得した身体のプロが担当します。
4. パーソナルトレーニングなのでトレーニング中はいつもあなたをサポートします。
5. トレーニングの効果や課程毎にパーソナルトレーナーが親切にアドバイスします。

7

7つのステップ

まずは実際にABC LABのトレーニングを体験して頂き、その後パーソナルトレーニングのお申込みとなります。トレーニング期間に定期的なチェックを行うことにより、より効果を実感することが出来ます。

1. まずはお電話かメールでお問い合わせ
2. ご来店後、ボディの状態を専用機械を使って診断
3. あなたに合ったボディコンディショニングの提案
4. 特別お試し体験価格でABC LABを体験
5. トレーニングの効果を定期的にチェック
6. くつろぎの酸素カプセル
7. ご自宅でのケアアドバイスとアフターフォロー

5

ABC LAB5つの黄金法則

ABC LABでは“理想の自分”により近づくための黄金法則を取り入れています。目的に応じた、最適なトレーニングをご一緒に、無理なく実践していきましょう。

1. お客様の身体状況などを確認
   カウンセリング
2. なりたい自分をイメージすることが大切
   目標を設定
3. マンツーマンでトレーニングをサポート
   パーソナルトレーニング
4. トレーニング後は整体治療でボディケア
   身体のコンディショニング
5. 「きちんとバランスよく食べる」がカギ
   バランス食事のアドバイス

目的別プログラムのご紹介

「ダイエットをしたい」「肩コリを改善したい」「ストレスを発散したい」など、会員様の目的に合わせたプログラムをご提案いたします。
あなたにぴったりのプログラムを見つけてください。



ダイエット・身体を引き締める
ダイエットしたい方、体を引き締めたい方に
おすすめのプログラムです。



ストレス発散・解消する
日々の生活でストレスが溜まっている方に
おすすめのプログラムです。



初めてだから気軽に始める
初めての方でも気軽に始めることができる
プログラムをご用意しています。



肩こり・腰痛を改善する
トレーニングによって肩コリ・腰痛の改善を目指します。



美しい体・姿勢を改善する
美しい体作りは、姿勢から。姿勢の改善から
美しい体を作るプログラムです。

振動で筋肉の収縮を活性化させパワープレート、筋肉の収縮を活性化させTRXサスペンショントレーニングメニュー等、豊富な器具を用いたトレーニングメニューをご用意しております。

体験の流れ



1.カウンセリング
お客様の身体状況・目的など詳しく話を聞いていきます。



2.In Body
まずInBodyで体重・体脂肪・部位別筋量など身体の状態を分析します。



3.トレーニング
お客様の身体に合わせて作成したトレーニングメニューを実際に体験して頂きます。



4.整体
トレーニング後は、整体でボディケアを行います。

来店時にご用意頂くもの
● トレーニング体験料　：6,000円(税抜)　● 運動しやすい服(Tシャツ・ジャージ等)　● シューズ　● 飲み物

パーソナルトレーニングコース 完全予約制

入会費	10,000円
年会費	10,000円
月会費	● 60分×4セッションコース：24,000円
	● 90分×4セッションコース：36,000円
	● 60分×8セッションコース：44,000円
	● 90分×8セッションコース：66,000円

オプション	● 酸素カプセル（40分）：2,000円 ※会員様はトレーニング後利用の場合のみ1,500円でご利用頂けます。
	● インボディ（体組成分析器）：2,000円
	● トレーニング体験料：6,000円
コース内容	トレーナーによる個別トレーニングシステムです。お客様の目的・目標のニーズに合わせて60分もしくは90分のトレーニング指導、トレーニング後の疲れた体をサポートする整体を行います。

※価格はすべて税抜です。
※ABC LABでは、月会費をクレジットカードでご利用頂けます。（オプションに関してはクレジットカードの利用は出来ません）
※各コースの利用回数は、3ヶ月を超えた場合申し訳ございませんが無効とさせていただきます。

LINEで気軽に予約　011-614-8123

ご予約・お問い合わせ

体験のお申込み、詳しいご入会の流れ、ご質問等は「Webからのお問い合わせ」、または以下のご利用店舗のお電話番号までご連絡ください。
「皆様のお越しをスタッフ一同、心よりお待ちしております。」

ABC LAB
011-614-8123
受付時間：09:00～20:30 月～金
08:00～19:00 土
09:00～18:00 日・祝
定休日　：不定休

ABC LAB Webサイト
PC、携帯どちらからも...
http://www.e-athlete.jp