

トレーニングサイクル

体験月間

ラフォーレフィットネスサロンでは、皆様の目的・目標に沿ったトレーニングを実施していただく為に、測定を行っています。その測定結果をもとに、目的・目標にフィットしたトレーニングメニューをご提供いたします。

【こんな方にオススメ！】

- トレーニングが長続きしない方
- 姿勢改善をしたい方
- シェイプアップをしたい方
- 肩こり・腰痛の改善をしたい方

第一弾



期間：9月10日(月)～16日(日)

健康状態を知るために、体脂肪量や筋肉量など気になる項目を、詳しく分析するための測定を行います。

ボディデザインプラン

期間：9月17日(月)～23日(日)

姿勢不良は、肩こりや腰痛、ボディーラインの崩れなど身体に悪影響を及ぼします。正しい姿勢を保持する為に、現状の姿勢を知り改善策を決めていきます。

第二弾



姿勢改善

第三弾



期間：9月24日(月)～30日(日)

基本動作が効率的に行えないと、日常生活の中で痛みや違和感を感じる事があります。身体の違和感をとる為に、クセを把握し、トレーニングを始めていきます。

「しゃがむ」「またぐ」「ふみこむ」3つの生活基本動作

この期間にトレーニングの再スタートを切り、目標を達成しましょう！