50分で究極のしなやかボディに ピラティス×バレエ×ストレッチのパーソナルトレーニング

[redacted]駅徒歩1分

- 完全プライベート空間
- オーダーメイドレッスン
- 初心者9割

先着5名 [redacted]までキャンペーン実施中! 最大50,000円OFF!

特典1 入会金~~30,000円~~ ▼ 0円

特典2 体験料~~10,000円~~ ▼ 0円

さらに…

特典3 コース費用永久割引 ▶ 15%OFF

※体験後当日のご入会で、3ヶ月継続が条件となります。

自分に合うプログラムを体験できる!

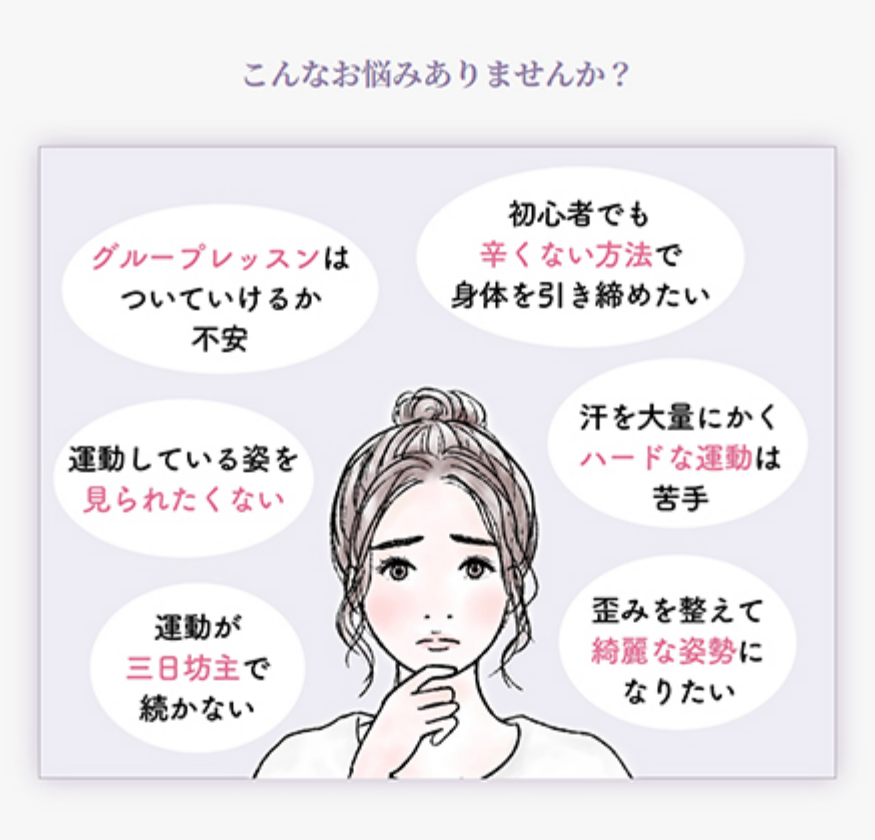
無料カウンセリング&体験レッスン受付中

即日入会で体験レッスンが0円!

LINEで簡単!体験予約

予約フォームからお申込み

こんなお悩みありませんか？


グループレッスンはついていけるか不安
初心者でも辛くない方法で身体を引き締めたい
運動している姿を見られたくない
汗を大量にかくハード な運動は苦手
運動が三日坊主で続かない
歪みを整えて綺麗な姿勢になりたい

そんなあなたに

今、話題のエクササイズ

[redacted]のバレエ×ピラティス×ストレッチで解消できます！

[redacted]のエクササイズなら、バレエ×ピラティス×ストレッチで楽しみながら無理なくダイエットや美しい姿勢づくりを目指せます。おしゃれな個室空間で、女性トレーナーがマンツーマンで指導するので、運動初心者でも安心して始められます。

- ピラティス×バレエ×ストレッチ
- マンツーマン
- 女性トレーナーのみ
- ダイエット 姿勢改善に効果的
- 個室空間

初回体験後のご入会で体験料3,300円が0円!

予約フォームからお申込み

[redacted]のエクササイズが選ばれる5つの理由

Point 1

ダイエットや姿勢改善に効果的なバレエ×ピラティス×ストレッチの独自のメソッド

バレエの世界大会出場経験がある講師が考案した、バレエ未経験でも美しい姿勢やダイエット効果が得られるエクササイズ方法です。

全身を美しく引き締めるバレエ、体幹を整えるピラティス、柔軟性を向上するストレッチを組み合わせているから、週に50分で効率良く身体が整います。特別なウェアや道具も必要なく気軽に楽しめます。

Point 2

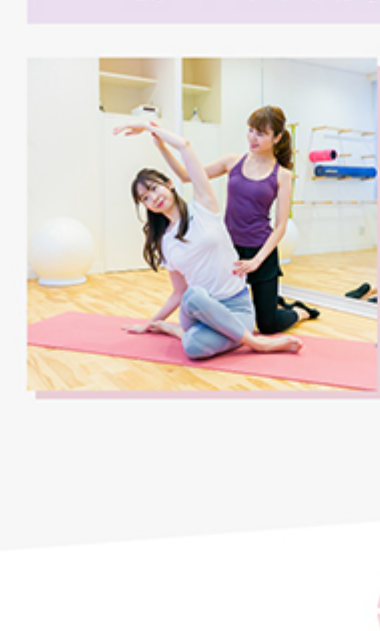
始める方の90%以上が運動初心者

バレエと聞くと、敷居が高いのでは‥と思われる方もいるかもしれません。でも、[redacted]に通っている方の90%以上が運動が初めての方です。

器具を使わない[redacted]のエクササイズは、ハードな筋トレや汗を大量にかく有酸素運動が苦手な運動初心者でも、無理なく継続できます。身体への負担も少ないので、どんな年代の方でも安全に行えます。

Point 3

モチベーションが続くマンツーマンレッスン



「ジムに入会したけど、三日坊主で終わってしまった‥」という人も多い中、[redacted]では95%以上が1年以上継続しています。

女性トレーナーがマンツーマンで優しく指導するため、レッスンについていけなかったりモチベーションが下がる心配はありません。

毎月のプログラムの見直しや再カウンセリング、会員専用コミュニティでのコラム配信など、ご入会後のアフターフォローも魅力です。

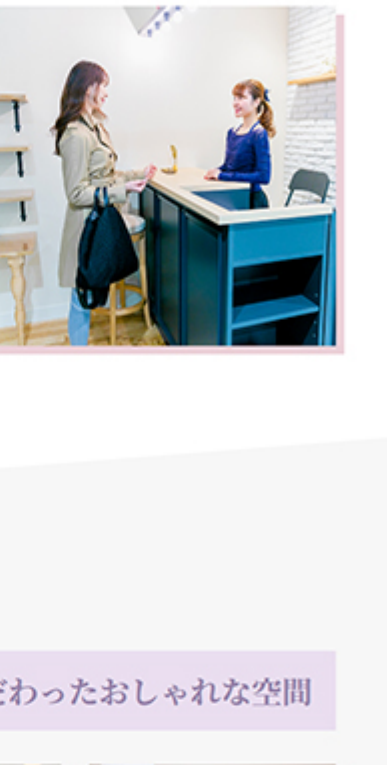
Point 4

都合に合わせて選べる豊富なコース

忙しい方でもライフスタイルに合わせて選べる豊富なコースをご用意しています。

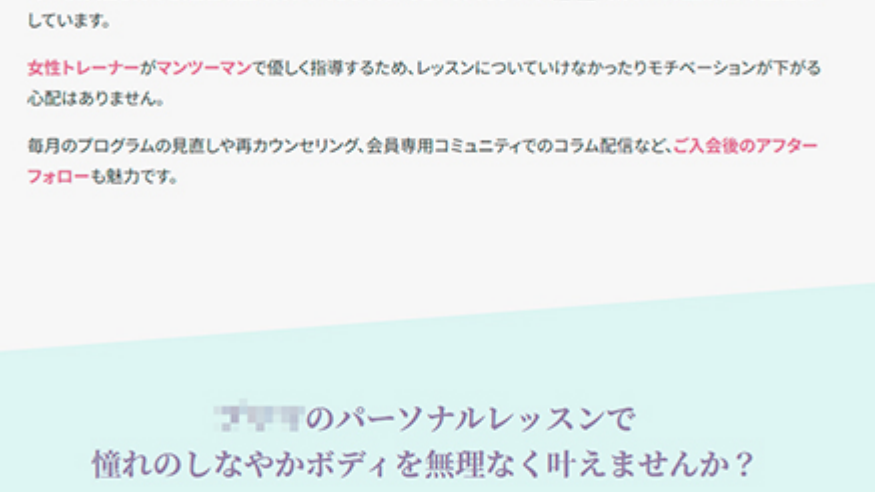
月額2万円台〜始められるので、「高額なコースやチケットを購入したけど、結局使いきれなかった‥」という心配はありません。

さらに、ご入会後のコース変更も可能・予約時間も月曜〜日曜の9時〜21時と幅広く、忙しい方も気軽に続けられます。



Point 5

駅から徒歩1分の女性目線でこだわったおしゃれな空間



「ジムに入会したけど、三日坊主で終わってしまった‥」という人も多い中、[redacted]では95%以上が1年以上継続しています。

女性トレーナーがマンツーマンで優しく指導するため、レッスンについていけなかったりモチベーションが下がる心配はありません。

毎月のプログラムの見直しや再カウンセリング、会員専用コミュニティでのコラム配信など、ご入会後のアフターフォローも魅力です。

[redacted]のパーソナルレッスンで憧れのしなやかボディを無理なく叶えませんか？

「運動が苦手でもついていけるかな?」
「体が硬いから始めるのが不安‥。」
「レッスン内容は自分に合っているかな?」
「本当に効果があるの?」

気になることは、何でも気軽にご相談ください。

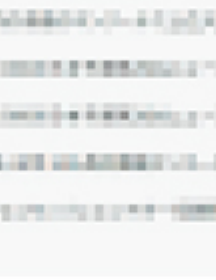
初回体験後のご入会で体験料3,300円が0円!

予約フォームからお申込み

他サービスとの比較

グループレッスン	[redacted]	ダイエットジム
費用 チケット制でいけなくなると無駄になる	✓ 費用 定額制で無駄がない	費用 高額
通う頻度 週3回以上通わないと成果が得られにくい	✓ 通う頻度 週1回で効率良くダイエットできる	通う頻度 短期で痩せるため週2回以上のコースが多い
空間 大勢の人に見られる	✓ 空間 個室空間で人に見られない女性のためのおしゃれな空間	空間 男性好みの空間
成果 成果が出る保証はない	✓ 成果 パーソナル指導で確実に成果が出やすい	成果 パーソナル指導で確実に成果が出やすい
続けやすさ レベルが合わないと挫折する	✓ 続けやすさ 個別指導で初心者に優しい	続けやすさ ハードで長く続けにくい
体型 個人の運動レベルにより差が出る	✓ 体型 女性らしい体型になれる	体型 ガッシリした体型になるリスク

[redacted]代表



[redacted]

プロフィール

[redacted]

【受賞歴】

[redacted]

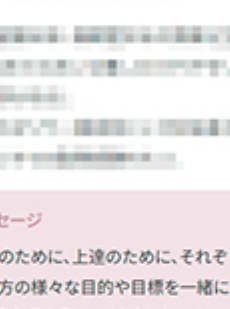
メッセージ

「運動がはじめての方でも、とにかくストレスなくボディメイクを楽しんでもらいたい」という思いで開発したのが[redacted]のエクササイズです。

バレエとピラティスを取り入れた[redacted]のエクササイズは、凛とした姿勢・美しいボディラインになれるだけではなく、自分に自信がもてるようになり、人生を前向きに過ごせるようになります。

心・体ともに前向きに美しくなれる[redacted]のエクササイズで、世の中にイキイキと輝く人が増えていくことを願います!

講師プロフィール

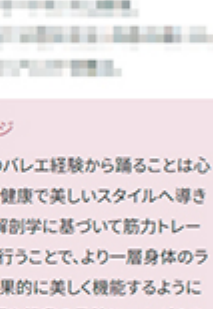


[redacted]

[redacted]

メッセージ

美容のために、上達のために、それぞれの方の様々な目的や目標を一緒に叶えられるように。皆さまにとって、[redacted]に足を運ぶことが楽しみになるように一生懸命指導いたします!



[redacted]

[redacted]

メッセージ

私自身のバレエ経験から踊ることは心身ともに健康で美しいスタイルへ導きますが、解剖学に基づいて筋力トレーニングを行うことで、より一層身体のラインが効果的に美しく機能するようになり、不調や怪我の予防につながります。

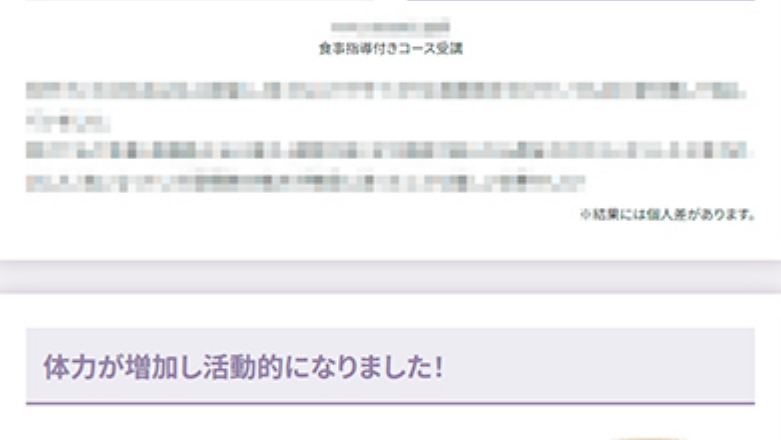
皆様の美しく健康的な身体作りをお手伝いさせていただきます。

メディア掲載情報

人気女性雑誌に掲載！
an・an
キレイなカラダ
からだにいいこと
体幹力アップで ぺた腹 美姿勢
Croisé
[redacted]のエクササイズが紹介されました！

会員さまの声

体重 -3kg、体脂肪率 -2%！ おばさん体型から友人に褒められるように!



[redacted] 食事指導付きコース受講

[redacted]

※結果には個人差があります。

体力が増加し活動的になりました!

[redacted]

[redacted] パーソナルトレーニングコース受講

※結果には個人差があります。

体重 -3kg! 何をしても変わらなかった体重が減少!

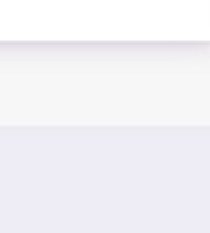
[redacted]

[redacted] 食事指導付きコース受講

※結果には個人差があります。

ウエストがシェイプされ下半身が引き締まり、ボトムスのサイズが変わりました!

[redacted]



[redacted] パーソナルトレーニングコース受講

※結果には個人差があります。

初回体験の流れ

STEP1 カウンセリング

現状のお身体の状態や、過去の運動歴、既往歴など丁寧にカウンセリングを行います。ご希望や目的を伺い、一緒に目標を決めていきます。

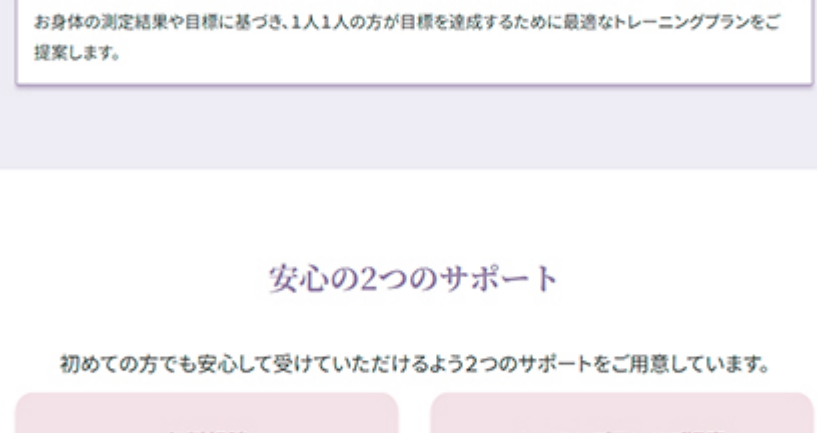
STEP2 お身体の測定

姿勢や、筋力、柔軟性、動き方のクセなどプロの知識を持った講師が全身のバランスを測定・分析します。

STEP3 体験レッスン

カウンセリング・測定結果をもとに、ダイエット、姿勢改善、柔軟性アップ、健康維持など個々の目的に合わせてオーダーメイドのプランで行います。

STEP4 今後のプランのご提案



お身体の測定結果や目標に基づき、1人1人の方が目標を達成するために最適なトレーニングプランをご提案します。

安心の2つのサポート

初めての方でも安心して受けていただけるよう2つのサポートをご用意しています。

無料相談

体験を受けるか悩まれている方や不安がある方は、体験を受ける前にラインより無料相談を承ります。

レッスンプランのご提案

カウンセリングで伺ったお話やレッスンを拝見した結果をもとに、体験終了後に一人ひとりの方に最適な今後のプランをご提案します。

体験お申込方法

カンタン3STEP！

STEP 1 LINEまたは専用フォームからお申込
お名前やご希望の日時を記入しお申込下さい。

STEP 2 こちらからのご返信
スケジュール確認後、原則48時間以内にご返信いたします。

STEP 3 日程の確定
ご予約日を確定次第、当日の詳細をお送りいたします。

先着5名 [redacted]までキャンペーン実施中! 最大50,000円OFF!

特典1 入会金~~30,000円~~ ▼ 0円

特典2 体験料~~10,000円~~ ▼ 0円

さらに…

特典3 コース費用永久割引 ▶ 15%OFF

※体験後当日のご入会で、3ヶ月継続が条件となります。

自分に合うプログラムを体験できる!

無料カウンセリング&体験レッスン受付中

即日入会で体験レッスンが0円!

LINEで簡単!体験予約

予約フォームからお申込み

料金プランについて

目的やライフスタイルに合わせてお選びいただける月額制のコースをご用意しております。
初めての方は、まずは体験からお申込下さい。

[redacted]までのご入会で月会費が最大15%割引!

入会金	30,000円 ※キャンペーンにつき当日入会で0円

	50分	70分
月3回	1回あたり ~~11,000円~~ (~~合計33,000円~~) → 1回あたり 9,900円 (合計 29,700円)	1回あたり ~~14,500円~~ (~~合計43,500円~~) → 1回あたり 12,980円 (合計 38,940円)
特典	・振替or繰越1回まで無料	
月4回	1回あたり ~~9,900円~~ (~~合計39,600円~~) → 1回あたり 8,800円 (合計 35,200円)	1回あたり ~~12,980円~~ (~~合計51,920円~~) → 1回あたり 11,500円 (合計 46,200円)
特典	・振替&繰越2回まで無料	
月6回	人気No.1 1回あたり ~~9,350円~~ (~~合計56,100円~~) → 1回あたり 8,250円 (合計 49,500円)	1回あたり ~~11,770円~~ (~~合計70,620円~~) → 1回あたり 10,450円 (合計 62,700円)
特典	・月1回ペアトレーニング無料 ・振替3回&繰越2回まで無料	
月8回	1回あたり ~~8,800円~~ (~~合計70,400円~~) → 1回あたり 7,700円 (合計 61,600円)	1回あたり ~~10,670円~~ (~~合計85,360円~~) → 1回あたり 9,350円 (合計 74,800円)
特典	・月1回ペアトレーニング無料 ・管理栄養士の食事カウンセリング1回無料 ・振替4回&繰越2回まで無料	

会員特典

Point 1 会員専用コミュニティ
全コース、会員専用コミュニティにご招待。
毎月食事と運動のコラムを配信します。

Point 2 セルフメニューのご提案
ご自宅でも習慣にしたいという方のために、ご自宅でできるセルフケアやストレッチメニューについても丁寧にお伝えします。

Point 3 アフターフォロー
毎月、今月の振り返りや翌月の目標を共有し、随時プランを見直します。
飽きることなくステップアップすることができます。

初回体験後のご入会で体験料3,300円が0円!

予約フォームからお申込み

よくあるご質問

- Q どんな服装で行けば良いですか? +
- Q 初心者でついていけるか心配です。 +
- Q 身体が硬いですができますか? +
- Q どのくらいの頻度で通っている方が多いですか? +

アクセスと営業日

[redacted]

住所	[redacted]
アクセス	[redacted]
営業時間	9:00〜21:00
休業日	不定休
代表者	[redacted]
メールアドレス	[redacted]

メッセージ

「柔軟性もダンスの経験もない初心者にもできるの?」
「辛い運動をしなくても本当に効果はあるの？」
という声をよく耳にします。

[redacted]では、年齢や経験にかかわらずどなたでも無理なくバレエを楽しめるように、ピラティスやストレッチと組み合わせた気軽に行えるエクササイズとして提供しています。

初心者の方でもダイエットや美しい姿勢づくりの効果を感じていただけるよう、マンツーマンで安全で効果的に行うことにこだわってきました。

特別なシューズも、ウェアも必要ありません。

個室空間で女性トレーナーと2人きりなので、人に見られる恥ずかしさもなく、思う存分バレエやピラティスの魅力を楽しんでいただけます。

女性の心身を理解したトレーナーが優しく丁寧にサポート致しますので、今まで運動で挫折してしまった方や、「効果を感じない」と諦めていた方も、是非一度[redacted]のパーソナルレッスンをご体験ください。

初回体験のお申込

LINEまたは下記メールフォームからお申込・お問い合わせを受け付けております。
お送りいただいた内容を確認のうえ、通常24時間以内にご返答させていただきます。

返答メールが届かない場合は、迷惑メールフォルダをご確認くか、
大変お手数をおかけしますがLINEよりお問い合わせください。

LINEで体験予約

お名前(必須)* 山田花子

お電話番号(必須)* 09012345679

メールアドレス(必須)* 12345abc@abc.com

日程* —以下から選択してください—

時間* —以下から選択してください—

備考(任意)

☐ 当店の個人情報取り扱いに同意する

お申込

© 202[redacted]