

# 【ウエイト・ムーブメントトレーニング指導】

**それぞれ単発より最大¥24,000お得！**

	週1回プラン		週2回プラン	
パーソナル	時間	初回：150分 2回目以降：120分	時間	初回：150分 2回目以降：120分
	回数・期間	16回＝3ヶ月	回数・期間	16回＝2ヶ月
	料金	280,000	料金	280,000

**それぞれ単発より最大¥34,000お得！**

	週1回プラン		週2回プラン	
グループ	時間	150分	時間	150分
	回数・期間	16回＝3ヶ月	回数・期間	16回＝2ヶ月
	料金	710,000	料金	710,000

※グループ全体にかかる値段

**それぞれ単発より最大¥10,000お得！**

	週1～2回の自主トレプラン			
	プログラム作成+フォームチェック		プログラム作成のみ	
遠隔トレーニング指導	時間	月1回の指導： 150分	時間	月1回の指導： 150分
	回数・期間	16回＝3ヶ月	回数・期間	16回＝3ヶ月
	料金	81,500	料金	77,000

※月1回直接指導込

**それぞれ単発より最大¥4000お得！**

	週1～2回の自主トレプラン			
	プログラム作成+フォームチェック		プログラム作成のみ	
遠隔トレーニング指導	時間	月1回の指導： なし	時間	月1回の指導： なし
	回数・期間	3ヶ月	回数・期間	1ヶ月
	料金	30,500	料金	6,000

※以前に3ヶ月以上の指導を受けたことがある方のみ