



「ぐっすり眠れる」「身体が軽い」
「疲れにくい」「肩こりが軽減した」
などのカラダの変化は、比較的早い
段階で感じられるようになります。



入会当初はキツかったトレーニングも
回数を重ねることで、
身体の使い方が身につき、
重力や負荷に対応できるようになります。



Point Counseling
初回カウンセリング



トライアル時にお伺いした内容
をもとに、目的や目標を再度確
認し、あなただけのプログラム
を作成していきます。

- カウ
ンセ
リング
- 体組成
測定
- 採寸
- 写真
before

Point My Data
マイカルテシステムで日々の食事や体重データを蓄積



毎日の食事や体重は
マイカルテシステム
で管理。
自動的にお客様の
フォルダに蓄積され
ます。

Point Counseling
毎月カウンセリング

1ヶ月毎のカウンセリングで、
マイカルテデータを確認しなが
らトレーニング方法や食事内容
の見直しを行います。
数値的な変化だけでなく、ご本
人の体感やお気持ちもカラダ作
りに影響します。
カウンセリング時間を設けお悩
みや不安をお伺いし、今後の方
向性を決めていきます。

- カウ
ンセ
リング
- 体組成
測定
- 採寸

Point Last counseling
LAST(3ヶ月目)カウンセリング

3ヶ月間の総括。
カラダの変化はもちろんのこと、思考の
変化もきっと感じていただけるはず。運動や食事(栄養)に関する知識や情報を
獲得していただくことで、ご家族など大
切な方へもお役に立てればと思っております。

“継続してきたからこそ
見えてくる新たな目標。”

i-fitではメンテナンスプランをご用意し、
継続していただける体制を整えております。

- カウ
ンセ
リング
- 体組成
測定
- 採寸
- 写真
after

※注1) コース、プランによって異なります
※注2) ビフォーアフター写真、体組成測定、採寸は任意です