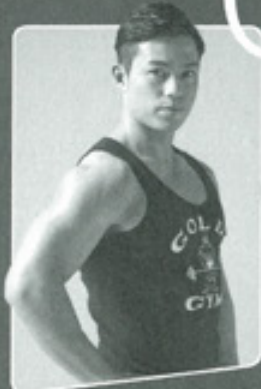


始める? 始めない?

Q どれくらいの頻度で通うものですか?



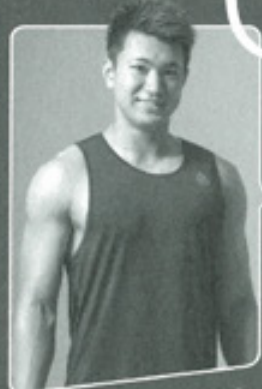
from 広沢トレーナー

週に1度、ジムに通っています。パーソナルトレーニングも同じくらいの頻度でOKでしょうか。(34歳・会社員)

A 週2~3日が理想。
無理のないプランを立てましょう。

できれば、週2~3回通っていただくと、より早く効果を実感していただけると思います。「ちゃんと通えるかな?」と不安だった方が、「来ないと落ち着かない」「来ると元気になる」と言ってくださると嬉しいですね。仕事の都合などで来られない日があっても焦らないで。自宅でするストレッチをご提案したり、次回のメニューを調整し、目標達成は確実に成し遂げられますから。(ゴールドジム・広沢満輝さん)

Q トレーニングメニューについていけるか不安です。



from Naoyaトレーナー

トレーニングは、ものすごくストイックなイメージがあります。運動が苦手な私でも大丈夫?(30歳・事務)

A その人に合ったメニューを構築。
実現可能な目標しか立てません。

運動能力はもちろん、その日の体調をチェックして、無理のないメニューを組み立てるので安心してください。それに、一人では「つらい」「無理だ」とあきらめてしまう瞬間こそ、僕たちがしっかりサポートして、最後の一步を追い込める。一緒だからこそ目標を達成できるのがパーソナルトレーニングの醍醐味。楽しいメニューをご用意しますので、一緒にがんばりましょう!(キタエル クロスフィット・Naoyaさん)

Q 人見知りなので、1対1は緊張します…。

自分のなりたい体のことや、トレーニングへの不安や疑問など、ちゃんと伝えられないかも…。(30歳・マスコミ)

A パーソナルトレーナーは
会話のプロでもあるんです。

とりえず僕がめっちゃしゃべるので「話さなくちゃ」と思わなくて大丈夫! それに、トレーナーは、フォームや表情を見るだけで、その方の体の悩みや不安に思っていることがわかる。ですから、こちらから悩みを引き出せるよう努めています。でも、一緒にメニューをクリアするたび距離が縮まり話題の幅が広がる方がほとんど。仕事や恋愛の悩みを聞くことも多いですね(笑)。(ライザップ・鈴木那智さん)



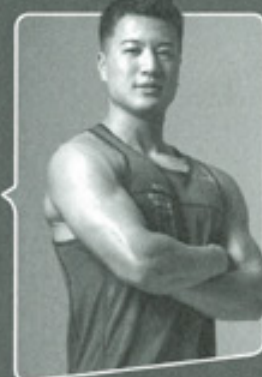
from 鈴木トレーナー

Q 月額制のジムより、料金が高いですよね…?

パーソナルトレーニングの料金を調べたら、約16回(2か月)で20万~30万円が相場でした。高い!(27歳・営業)

A 質の高さ、確実な達成感がある!
「幸せな時間」をお届けします。

1回の料金を考えると確かに安くはないですよね。でも、いつも同じマシンばかりだとトレーニングがマンネリ化していませんか? パーソナルトレーニングは、毎回、必ず達成感があり、トレーニングや時間に無駄がなく確実な方法でゴールを目指す。「楽しかった!」「来てよかった」というお客様の声の僕が励み。トレーニングの時間が幸せな時間になるようサポートします!(レヴィアス・高梨潮さん)



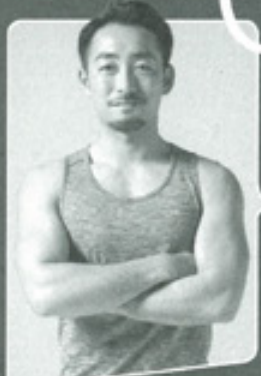
from 高梨トレーナー

Q ボディメイクというより、体力向上の目的でもいい?

最近、疲れやすく体力をつけたい。一人だと続かないから、トレーナーさんにサポートしてもらいたい。(36歳・自営業)

A 外見だけでなく、内側からもケア。
体力アップ&嬉しい+αもある。

体力アップや健康な体作りを目的にいらっしゃる方もたくさんいます。体力や筋力がついて日常の動きが美しくなるだけでなく、自分に自信がついて性格が明るくなるなど、嬉しい+αがたくさん。そもそもボディメイクって、「理想の体を手に入れたらゴール」じゃない。健康的な生活を始めるスタートでもある。外見だけにとらわれず内側から健康な体を作っていきますよ。(トータル・ワークアウト・倉品篤さん)



from 倉品トレーナー

Q 食事面のサポートもしてくれますか?

効果を早く出したいので、糖質やカロリーを極力摂らないようにしていますが、栄養バランスが心配です…。(33歳・事務)

A 日々の食事内容を共有し、
不足しがちな栄養素をお伝えします。

食事のアドバイスは必ず行います。ジムによって方法は違いますが、ごはんの写真を持ってトレーナーに送りアドバイスもらったり、僕が所属しているジムではノートに書いてもらってトレーニングの日にチェック。不足・摂りすぎの栄養素を細かく書き込みます。そして「食べすぎた時」こそ、僕たちの出番。どうリカバリーすればいいか、翌日の食事やトレーニング法を提案します。(チャチャリート・亀山連矢さん)



from 亀山トレーナー

Q ほかの会員さんと会う機会はありますか?

完全プライベート空間は安心だけど、せっかく新しいことを始めるので、仲間ができた嬉しい。(26歳・販売)

A ジムによっては、
サークル活動もある。

ジムによってさまざまですが、ラウンジや、スタジオレッスンなどを通じてほかの会員さんとお話できる機会があるところも。僕が所属しているジムでは、ランニングサークルなどトレーニング外での交流の場を設けています。情報交換やモチベーションアップの機会になりますから。反対に、入室・退室までトレーナー以外に会わないようにプライベート重視のところも。(メガロスクロス・内田拓郎さん)



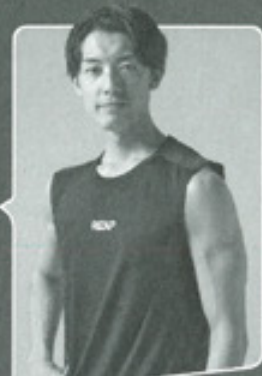
from 内田トレーナー

Q 筋肉がムキムキになってしまいませんか?

パーソナルトレーニングって、ものすごく鍛え抜くイメージがあります。女性らしい体はキープしたい。(29歳・広報)

A 女性らしい筋肉作りを
しっかりサポートします。

お客さまが目標とする体に合わせメニューを組み立てるので、安心してください。「引き締めたいけど、ムキムキとした筋肉はつけない」という方には、負荷や筋トレ回数などを工夫します。いまは筋トレやダイエット情報があふれていますよね。選び方を間違えると、理想の体にはなかなか近づくことができません。ご本人が理想とする体に合わせて、最短で、確実な方法を選びます。(ライザップ・伊藤佑さん)



from 伊藤トレーナー