

1 カウンセリング



最初に会員様の生活習慣・食事・既往症(病気)スポーツ歴などをGENEXスタッフがコミュニケーションをとりながらお聞きし、会員様のニーズにそった目標を一緒に無理なく設定していきます。

2 測定



基礎体力・筋力を改善するためにまず必要なこと、それは、現状を会員様自身が知ること。現在の体年齢は何歳ですか？体脂肪は・・・。

3 データ集計



会員様のカウンセリング、測定で集計したデータを基に専門的に分析し、効率的な生活習慣のアドバイスをし運動の必要性を再認識して頂きます。

4 メニュー作成



トレーニングメニューは、筋力アップ・ダイエット・生活習慣病予防など目的は様々。会員様1人1人のニーズに合った個人メニューを作成しGENEXスタッフがゆっくり時間をかけマンツーマンで分かりやすく説明させて頂きます。

5 負荷設定



筋肉を大きくする、筋力をあげる、脂肪を燃やすも負荷・回数・インターバル(休憩)・頻度次第！！最も効率的な負荷を設定させて頂きます。

会員様みんなを笑顔に！！

～GENEX伊万里には、健康運動指導士・実践指導者・食生活・サプリメントアドバイザー・SAQなどの資格を持った経験豊富なスタッフが多数在籍しております～何でも御相談下さい！！