

フィットネスサポートシステムのご案内

継続は力なり！ルネサンスには、あなたの「続ける」をサポートするプランがいっぱいです！

ルネサンス フィットネス
サポートシステム

カラダ・ワカル・カワル



「**体成分分析**」「**アライメントチェック**」の2つの**カラダ測定**から
お客様の**身体の変化**をトレーナーがサポートいたします。

初回利用案内
15分

ルネサンスをまるごとご案内します。
どうやって利用するの？
そんな不安をすべて解消！



カラダ測定1
25分



体成分分析

まずは「今の自分を知る」ことが重要！
体成分測定機器を使えば、たった
3分であなたのカラダが丸わかり！
筋肉量や脂肪量、基礎代謝まで、今の
あなたの状態を数値とグラフで表し、
トレーナーが適切な目標設定の
サポートをします。



アライメントチェック (正しい骨配列)

測定ツールを利用して、トレーナーが
細かく姿勢をチェックします！
現在の姿勢が正しい骨配列かどうかを
確認し、改善していく運動方法を紹
介していきます。正しい骨配列がカラダ
改善への第一歩です。

チェックポイント…耳、肩、肩甲骨、肘、骨盤、膝の位置

4ヶ月目
カラダ測定4
20分

2回目の体成分分析+アライメントチェック

3ヶ月間の身体の変化を確認し、
次の目標に向かって
ステップアップしましょう！

Next Step

3ヶ月目
カラダ測定3
15分

3回目の体成分分析+アライメントチェック

カルテの内容見直し、運動方法のカウンセリング
など、楽しく効果的に運動を続けるための
サポートがつづきます。

2つの測定結果をもとに、ジムでの
トレーニングメニューを作ります。

2ヶ月目
カラダ測定2
15分

2回目の体成分分析+アライメントチェック

トレーニングの効果が出ていますか？
検証の上、運動方法のカウンセリングを致します。

