

ONE'SBODYでは忙しい方から
集中的にトレーニングしたい方まで
様々なニーズに応じたプランを選べます。

1回30分 月額会員制 ※習慣管理アプリ代込み

月1回

6,600円(税込)

1回あたり6,600円(税込)

月2回

11,000円(税込)

1回あたり5,500円(税込)

月4回

19,200円(税込)

1回あたり4,800円(税込)

月8回

36,000円(税込)

1回あたり4,500円(税込)

※目的に合わせて60分に変更可能です。

都度料金

7,700円(税込)

追加オプション
(毎日の運動・食事管理)

1,650円(税込)

当店は、パーソナルジムでよくある
高額な回数券販売をしておりません。
毎月通いやすい月額会員制をご用意しています。

初回限定 1回完結型

ONEセッションパーソナル

お悩みに合わせた1回完結型のメニューとなります。
自分では解決が難しい悩みを専門トレーナーが
解決へ導きます。

カウンセリング + お悩みに合わせたパーソナル指導

60分 6,600円(税込)

◆トレーニング指導

- 自分に合ったトレーニングメニューを教えてください
- 怪我を 방지、効果的に鍛えるための正しいフォームを教えてください
- 自宅でできるトレーニングメニューを教えてください

◆食事指導

- 健康的に痩せるための具体的な食事プランを教えてください
- 自分に合ったプロテイン、サプリメントなどを教えてください
- 続けやすい簡単な食事管理方法を教えてください

◆コンディショニング指導

- 疲労回復のためのストレッチや筋膜リリースなどの方法を教えてください
- 肩こりや腰痛を解消するためのエクササイズや生活習慣の改善方法を教えてください
- 怪我の予防や、怪我後の効果的なリハビリ方法を教えてください



月1でもカラダは変わる
30分ジブン磨き1×1フィットネス



パーソナルジム
ONE'S BODY

公式HP
はこちら



<https://www.ones-body.com/>

3つのこだわり

1 低頻度・短時間で理想のカラダを叶える独自メソッド

ONE'S BODYの独自のトレーニングメソッドは、分析、指導、管理に特化しており、ジムに通う以外の日常生活習慣を正しく整えることに重点を置いています。個別のニーズに合わせ、パーソナライズされたアプローチとトレーニング中に得られる知識と指導を通じて、正しい生活習慣を身につける事で理想のカラダを実現します。

| | |
|------------|--------------------------|
| 一般的なジム | 高頻度・長時間でとにかくトレーニングの時間を重視 |
| ONE'S BODY | 低頻度・短時間で正しい日常生活習慣形成を重視 |

2 パーソナルトレーニングは学びの場

パーソナルトレーニングの時間は、単に身体を鍛えるだけでなく、正しい生活習慣や運動の知識を学ぶ場として位置づけています。日常の運動・食事・睡眠を正しく続けられるよう、トレーニング中に多くの知識を提供します。

| | |
|------------|----------------|
| 一般的なジム | たくさん動く・鍛える事を重視 |
| ONE'S BODY | 正しく動く・鍛える事を重視 |

3 短期的な結果ではなく持続的な健康美を実現

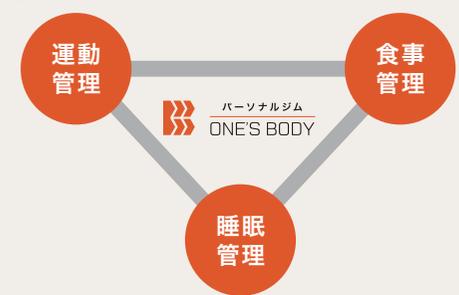
ONE'S BODYでは短期的な体重減少や筋肉増強だけを指していません。長期的に健康で美しい身体を維持するための習慣作りを重視しています。正しい運動習慣、食事管理、睡眠管理を通じて、持続的な健康美を実現します。

| | |
|------------|------------------------|
| 一般的なジム | 短期間で結果にコミットする事を重視 |
| ONE'S BODY | 健康的に理想のカラダを実現・維持する事を重視 |



習慣でカラダを変える、カラダが人生を変える

3つの習慣を整えるONE'SBODY独自のメソッド



習慣形成を支えるサードプレイスであり続けることがONE'SBODYの存在価値です。

QOL(生活の質)を向上させる6つの方法

- ...ONE'SBODYで実現すること
 - ...ご自身で実現すること
- | | | |
|----------|------------|-------------|
| 良質な睡眠をとる | 規則正しい食事をする | 趣味を楽しむ |
| 笑う機会を作る | 適度な運動をする | 何も考えない時間を作る |

目的に合わせたトレーニング

ONE'SBODYではクライアント様1人ひとりの目的に合わせたフルオーダーメイドのトレーニングプランを提供します。

- 正しいダイエットを知りたい
- 体力を維持・向上したい
- 自分に合うトレーニング方法を知りたい
- 自分に合う食事を知りたい