

グループプレス

お客様に最適なトレーニングレベルを選択
大人数で楽しくエクササイズ！！



FMS

• FMS(Functional Movement Screen)...機能的な運動能力をスクリーニングすることで、お客様のからだの使い方を評価します。

グループ分け

- FMSで評価した結果から、お客様に合ったレベルのグループに参加していただきます。
- モビリティクラス＝柔軟性向上
- スタビリティクラス＝安定性向上
- ファンクショナルクラス＝機能性向上

エクササイズ

• 3ヶ月を1つのクールとし、エクササイズを週1回行います(計11回)。

効果測定

• クールの最終回に再度FMSを行い、エクササイズの効果測定します。

実施時間：50分

料金：入会費…10,000円(税別) 家族が会員の場合 3,000円引き

年会費…2,000円(税別) 4月更新

スポーツ保険料含む(年齢により異なります)

月会費…ファンダメンタルメンバー

8,000円(税別)

学割メンバー(小学4年生～高校生)

7,000円(税別)

入会時費用…30,240円

入会費+年会費+2ヵ月分の月会費

持ち物：タオル、飲み物、室内シューズ、着替え

その他：ロッカー、シャワーの利用は自由です。

フリータイムはマシンの使用が可能です。