

BODY MAKE PROGRAM

SEASON 19

SEMI-PERSONAL TRAINING

2026.1.5(MON) - 3.30(MON)

会場 世田谷区立総合運動場 [陸上競技場多目的室等] **対象** シェイプアップを目指す女性、運動不足を解消したい女性
料金 入会金：20,000円 月会費：19,500円×3ヵ月 **定員** 6名

プログラム内容 週2回 (全23回)	月曜日 プログラム	10:15 - 12:15 時間変更 1/5(月) 9:45-12:15 3/30(月) 10:15-12:15	トランポリン・バーベルエクササイズ 体組成測定 / 食事指導
	木曜日 プログラム	10:00 - 11:45	自重エクササイズ / 食事指導 ※木曜日プログラム後に1回カウンセリングの時間をいただきます。

トレーニング内容	<ul style="list-style-type: none">■ トレーナー付個別トレーニング(全4回) ※火・水・金曜日の中で全4回実施■ トレーニングルーム利用(全12回)
----------	--

※会場が変更になる場合があります。※表示は全て税込です。※最少催行人数(4名)に達しない場合、中止になる可能性があります。※スケジュールの詳細は裏面をご覧ください。

WEB抽選お申込期間 **2025 11/25 AM 9:00 - 12/5 PM 11:59**
TUE FRI



少人数制のため抽選による受付となります。遺伝子検査で12/22(月)AM9:45～事前来館をお願いしています。

応募条件 妊娠・病気・ケガ等により医師から運動を制限されている方はお申込できません。既往歴のある方は、当選後医療機関での承認を得てください。膝、腰、肩など身体に痛みがある方はご遠慮ください。ご自身の健康状態について、自己責任において十分に確認し、諸施設の利用に耐え得る健康状態の方に限ります。

「本気のBody make プログラム」

#シェイプアップを目指す女性 #運動不足を解消したい女性
～3ヶ月の短期集中トレーニングで「理想のカラダ」に～

POINTS 6つのポイント

1 セミパーソナルトレーニング

指導が行き届きやすい少人数制で効果的にトレーニング。
週2回(月・木)の筋トレ(バーベルエクササイズ・自重エクササイズ)や有酸素運動(トランポリンエクササイズ)を中心に行うことで、筋力アップと脂肪燃焼の両方からアプローチします。さらに、トレーナー付個別トレーニング(全4回)で一人ひとりに合ったプログラムの提案や個別指導も行います。

2 体組成測定(体成分分析装置)

体成分分析装置で効果測定を行います。身体を構成する基本成分である水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪などを分析、身体の状態や変化を正確に把握し、アドバイスします。

3 遺伝子キットでの解析 ※12/22(月)にご来店いただき検査を行います。

自分がどう太りやすいのかは遺伝子を調べることでわかります。専用キットで肥満遺伝子検査を行い、解析結果からご自身の体質にあった運動と食事の方法をご提案します。

4 栄養士による食事指導

栄養管理含む食事指導で身体の内側からサポートします。
※食事管理アプリを使用する場合がございます。

5 個別カウンセリング

3ヵ月後の目標達成のために、プログラム期間中の生活で気をつけたいことをトレーナーと共有します。まずは「理想のカラダ」をお聞かせください。個別カウンセリング(木曜日プログラム後1回)で、進捗の確認や軌道修正なども行います。

6 トレーニングルームの利用(無料)

トレーニングルームを無料でご利用いただけるチケット(12回分)を進呈いたします。チケットはプログラム期間中、いつでもご利用いただけます。

INSTRUCTOR インストラクター



Hirose 食事指導担当

- 栄養士
 - パーソナルトレーナー
 - シェイプナビトレーナー
- 世田谷区立総合運動場、大蔵第二運動場トレーニングルーム内フィットネススタッフ勤務



Ari 月曜日プログラム担当

- BodyPumpトレーナー / UBOUND 他
- パーソナルトレーニングトレーナー
- パーソナルストレッチトレーナー
- シェイプナビトレーナー



Ayumi 水曜日プログラム担当

- FTPピラティスインストラクター
 - NESTAダイエット&ビューティスペシャリスト
- スポーツクラブ、ダンススクールにて活躍中。ピラティス、HIPHOP、産後の女性向けのプログラムなど指導

From our Members 参加者の声

仲間と一緒に頑張るうちに、気づけば自分が周りを励ます側になっていました。成長を実感できて嬉しいです!

自分を変えたいと思って、思い切って申し込みました。最初は不安でしたが、今ではあの時の決断が本当に良かったと実感しています!



スタッフも体験! 詳細は動画をCheck!

SCHEDULE プログラムスケジュール

【月曜日プログラム】
10:15~12:15

体組成測定、食事指導
トランポリン・バーベルエクササイズ
講師 Hirose・Ari

【木曜日プログラム】
10:00~11:45

食事指導
自重エクササイズ
講師 Hirose・Ayumi

- トレーニング
- トレーナー付個別トレーニング(全4回) ※1
 - トレーニングルームの利用(全12回) ※2

※1 担当トレーナーは男性です。日程については別途調整。
※2 トレーニングルームの利用チケットを全12回分進呈いたします。

1 2026 January	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

- 1/5(月) 計測(9:45~12:15)
- トレーナー付個別トレーニング実施日(火・水・金曜日のうちいずれか4日間)

2 2026 February	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28

- 2/5(木) 「1ヶ月の成果と振り返り」
- トレーナー付個別トレーニング実施日(火・水・金曜日のうちいずれか4日間)

3 2026 March	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

- 3/30(月) 「3ヶ月の結果確認と今後」



公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団
Setagaya Sports Promotion Foundation

お問い合わせ: 03-3417-4276 (総合運動場管理事務所)
※状況により参加をご遠慮いただく場合がございます。
※状況によりプログラムを変更及び中止する場合がございます。
詳細は財団WEBサイト<<https://www.se-sports.or.jp>>をご覧ください