



## TRAINING SALON

この度は、トレーニングサロンLei(トレーニングサロンレイ)にご入会して頂きましてありがとうございます。御座います。

トレーニングサロンLeiでは、お客様の貴重な時間を大切にするため、完全予約制にて運営しております。予約時間の約5分前を目安に来店していただくとスムーズに開始いただけます。

注意点：完全予約制のため、予約当日にキャンセルされてしまうとキャンセル料が発生しますので、日程変更やキャンセルの場合は予約前日の21:00までにご連絡いただけるよう宜しくお願い致します。

### 《初回トレーニングについて》

#### 1.体組成計にて計測

当店の体組成計にてお客様の「体重」「体脂肪率」「BMI」「内臓脂肪レベル」「体内水分量」などを測定していきます。

#### 2.サイズ計測

メジャーを使い、「ウエスト」「ヒップ」「太もも」「にの腕」を測定していきます。

#### 3.体についての分析

1.2で測定したものをトレーナーと一緒に分析し、プログラムを調整していきます。

#### 4.食事指導

体づくりについての食事を資料を使い説明していきます。さらに食事メールのやり方を決めていきます。

#### 5.トレーニング開始

1人1人の動きを確認し、トレーニングを開始いたします。場合により、ストレッチ、自重トレーニングから開始となります。

**持ち物：ウエア上下 室内シューズ**

※タオル、水、シャワールームは完備しています。

<VIP会員様は持ち物不要>