



## パーソナルプログラムの流れと料金

### 初回（メンバー、ビジターともに30分1000円、書面付き）

- ①全身の身体チェックを行い、関節や筋肉の状態・動きのクセなどの特徴を分析し、長所や短所を探っていきます。
- ②身体チェックを基に、今後の身体作りや動き作りの計画をお伝えします。計画は長期～短期の目標により期間が変わりますが、およそ3ヶ月～1年単位です。この計画に、怪我予防や日々のコンディショニングの内容が含まれることもあります。
- ③計画の内容は白川コーチにも申し送ります。また簡単な計画書を無料で作成し、後日白川コーチからメールなどでお渡しします。

### 2回目以降（通常料金）

メンバー：15分1000円、ビジター：60分6000円

書面作成：別途3000円

作成した計画を基に、一つ一つ課題を進めていきます。ビジターの場合一時間かけてじっくり、前回の課題を正しくクリアできているかの確認と、次の課題の指導を行います。また、ホームのコーチとトレーニングの計画や進行状態について連携を取りたい場合、別途料金で書面作成を行っています。ご依頼の方は事前に申し出ください。

### 注意事項

- ・ビジターの場合、課題の確認とプログラムの更新に、月に一度以上受けていただくことをお勧めしています。西川の来校日をブログでアップしていますので、随時ご確認ください。
- ・料金のお支払いは当日、直接現金でお支払いください。
- ・2回目以降の書面作成の料金も、パーソナル指導時に直接現金でお支払いください。