

## —Runner's プライベート パーソナル

個々の状態に合わせたトレーニング、栄養管理、メンテナンスのトータルサポートを屋内で行います。

	1回	5回券 (期限:6週)	8回券 (期限:10週)	12回券 (期限:15週) 効果を実感	18回券 (期限:22週)	24回券 (期限:30週) 継続するなら
60分	¥14,000	¥67,200 ¥2,800お得	¥100,800 ¥11,200お得	¥141,120 ¥26,880お得	¥201,600 ¥50,400お得	¥252,000 ¥84,000お得
90分	¥17,000	¥81,600 ¥3,400お得	¥122,400 ¥13,600お得	¥171,360 ¥32,640お得	¥244,800 ¥61,200お得	¥306,000 ¥102,000お得
120分	¥24,000	¥115,200 ¥4,800お得	¥172,800 ¥19,200お得	¥241,920 ¥46,080お得	¥345,600 ¥86,400お得	¥432,000 ¥144,000お得

## —Runner's プライベート コーチング

屋外で実際に走りながら、個々の状態に合わせた基本的なフォームの形成や筋トレ、本番に向けたサポートなどを行います。3名以上はご相談ください。

1名	¥7,560	2名	¥5,400 /1名につき
----	--------	----	---------------

## —Runner's グループ ピラティス

深層の筋肉から鍛え直し、無理なく正しいフォームへと矯正し、効率よく楽に走れるようになります。少人数制のグループレッスンです。

1レッスン	¥3,000
-------	--------

### オプションメニュー

## Optional Menu

ご希望の方に、目的に特化した内容でオプションメニューをご案内しています。

### Runner's 整体 (60分)

1回	5回券 (期限:6週)	8回券 (期限:10週)	12回券 (期限:15週)	18回券 (期限:22週)	24回券 (期限:30週)
¥10,000	¥45,000 ¥5,000お得	¥68,000 ¥12,000お得	¥96,000 ¥24,000お得	¥135,000 ¥45,000お得	¥168,000 ¥72,000お得

### 食事サポート

5回券 (期限:6週)	8回券 (期限:10週)	12回券 (期限:15週)	18回券 (期限:22週)
¥16,200	¥23,760 ¥2,160お得	¥33,600 ¥5,280お得	¥45,000 ¥13,320お得

### ネイシューオーダーメイドインソール

1回	2回
¥26,000	¥44,200 ¥7,800お得

### シューズナビゲーター同行ツアー

1回	2回
¥12,960	¥24,840 ¥1,080お得

ご入会特典として、ご自宅で実施するためのトレーニンググッズをプレゼントいたします。

## —Body Make **プライベート** パーソナル

大会に出たい、モデル体型に近づきたい、メタボを解消したい、夏までに腹筋を割りたいなど、様々なご要望にお答えします。

	1回	5回券 (期限:6週)	8回券 (期限:10週)	12回券 (期限:15週) \\ 効果を実感 //	18回券 (期限:22週)	24回券 (期限:30週) \\ 継続するなら //
60分	¥16,000	¥78,720 ¥1,280お得	¥118,080 ¥9,920 お得	¥165,312 ¥26,688 お得	¥236,160 ¥51,840 お得	¥295,200 ¥88,800 お得
90分	¥19,800	¥95,040 ¥3,960お得	¥142,560 ¥15,840 お得	¥199,584 ¥38,016 お得	¥285,120 ¥71,280 お得	¥356,400 ¥118,800 お得
120分	¥26,000	¥124,800 ¥5,200お得	¥187,200 ¥20,800 お得	¥262,080 ¥49,920 お得	¥374,400 ¥93,600 お得	¥468,000 ¥156,000 お得

### オプションメニュー

## Optional Menu

ご希望の方に、目的に特化した内容でオプションメニューをご案内しています。

### 美ボディ整体 (60分)

1回	5回券 (期限:6週)	8回券 (期限:10週)	12回券 (期限:15週)	18回券 (期限:22週)	24回券 (期限:30週)
¥12,000	¥57,600 ¥5,000 お得	¥68,000 ¥12,000 お得	¥96,000 ¥24,000 お得	¥135,000 ¥45,000 お得	¥168,000 ¥72,000 お得

### 食事サポート

5回券 (期限:6週)	8回券 (期限:10週)	12回券 (期限:15週)	18回券 (期限:22週)
¥16,200	¥23,760 ¥2,160 お得	¥33,600 ¥5,280 お得	¥45,000 ¥13,320 お得