

サ
ス
テ
ィ
ナ
ブ
ル

持続可能なカラダへ

多忙をきわめる経営者から、お子様を育てるお母さんまで、
スミタのパーソナルトレーニングは、あなた専用のオリジナルレッスン。
目標と問題にあわせたトレーニングは、単なるダイエットだけでなく、
姿勢の改善や疲労しにくい体作りを実現します。

12週間プログラム

人それぞれ性格に個性があるように、身体にも個性があります。

まずはしっかりとカウンセリングし、あなたの基礎データや生活環境に至るまで、十分な情報をいただいた上で、オリジナルプログラムでレッスンをすすめます。ご要望もしっかりお聞かせください。

スタジオまたは出張でのレッスンは週に1度。食事指導は毎日。

水以外の口に入れるものはすべて写真をお送りいただきます。

また、毎日のトレーニング管理もおこない、最終的にはあなた一人で持続可能なセルフトレーニングを目指します。

仕事でお酒を飲むので体調管理が難しい

→ 太りやすく疲労が溜まりやすい体を改善し健康体へ。

パーソナルトレーニングは続かなかった

→ 厳しいトレーニングは不要。通う時間も必要ありません。

無理せずダイエットしたい

→ 持続可能なトレーニングで体型を改善し、維持します。

お腹のポッコリを抑えたい

→ 年齢や食生活からくる体型の崩れを改善、維持します。

肩こり・腰痛、体質改善したい

→ 姿勢と血流、呼吸を正して体質を改善します。

あなたの カラダづくりを サポートします。



1 ヒアリング

12週プログラムはヒアリングからはじまります。

- 住んでいる家の構造
- 同居人の数・関係・生活サイクル
- 食事の傾向・場所・内容・調理者
- 職場環境(場所・通勤時間・食事方法)
- トレーニングや食事改善に協力できる人の有無
- 身体・体調など現在の悩みすべて

以上のような内容をお伺いし、ご希望に沿った4週間のプログラムを設計します。以後4週間毎にヒアリングを行い、変化にあわせてプログラムを更新します。生活&トレーニング指導もおこないます。

2 対面レッスン

対面レッスンは、ヒアリング時に組み立てたプログラムに沿って行います。筋膜リリースボールを使用し、疲労した筋肉を緩めてから、姿勢改善のためのピラティスでコアを鍛えます。

3 遠隔レッスン

正しい体の使い方を覚えていただくために、最初の4週間は対面レッスンとは別に、週に1回15分の遠隔レッスンを行います。自宅でのトレーニングに慣れてきたら、5週目以降はトレーニング管理でお送りするメニューでトレーニングを続けていただきます。

4 トレーニング管理

遠隔レッスン終了後は、週5回のトレーニング管理を行います。1回2分〜30分まで、ご要望に合わせてトレーニング時間を調整したレクチャー動画をお送りします。疑問や質問がある場合は気軽にご相談ください。

5 食事指導

毎日、口にするものは写真を撮って共有していただきます。また、体重と体脂肪率もご報告いただきますので、できれば体脂肪率の表示できる体重計をご準備ください。

生活スタイルや体型の変化に伴い、食事に関するご提案をお送りします。調理ができない方には、コンビニで揃えられるレシピでプランを組むなど、ライフスタイルに合わせたご提案をいたします。

※遠隔レッスン、トレーニング管理、食事指導などは必須ではありませんので、ご不要の方はお申し付けください

12週プログラム

120000円

※詳しくは下記のURL、または電話番号番号までお問い合わせください。

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	7週目	8週目	9週目	10週目	11週目	12週目
ヒアリング(30分)	●	—	—	—	●	—	—	—	●	—	—	—
対面レッスン(50分)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
遠隔レッスン(週5日)	●	●	●	●	—	—	—	—	—	—	—	—
トレーニング管理(週5日)	—	—	—	—	●	●	●	●	●	●	●	●
食事指導(毎日)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

| 準備するもの |

- 動きやすい服装・水・タオル×2枚(大きめ推奨)
- ヨガマット・セルフマッサージセラピーボールセット
- 体脂肪率を表示できる体重計(ご自宅に)

※セルフマッサージセラピーボールセット・ヨガマットはSmita(スミタ)でもご購入いただけます。購入を希望される場合は事前にご相談ください。

13週目以降の継続プラン

- 対面レッスン(1回) + ヒアリング(生活・トレーニング指導)(1回30分) ……10,000円/月
- 対面レッスン(隔週2回) + 遠隔レッスン(隔週2回) ……20,000円/月
- 対面レッスン(毎週4回) + トレーニング管理(週5日) + 食事指導(毎日) ……52,000円/月

またはチケット制 1枚 8,000円 or 11枚 80,000円



トレーナー Sumiyo

2005年カナダの留学先でヨガに出会い、ヨガを学び始める。帰国後は大手ヨガスタジオのオープニング店舗の店長としてヨガスタジオを立ち上げ、6年間店舗運営にも携わる。2012年よりフリーランスとして年間約700本以上のクラスを指導。ヨガ、ピラティス、筋膜など様々な要素を取り入れた独自のプログラムを提供しています。

- インド政府公認ハタヨガ、ヨーガセラピー認定講師
- 全米ヨガアライアンス認定マタニティ&産後ヨガインストラクター
- ボールスターピラティス・リフォーマー資格取得
- BASI Pilates Mat 資格取得
- Yoga tune up The Roll Model Method 修了



スミタ ヨガ・ピラティス・マインドフルネス
大阪市中央区備後町3-4-8 フクエイビル307

smita-yoga.com



お問合せ

06-6105-7272
(受付時間 9:00~20:00)