

ARS COMMITなら
自分に合わせた
プログラムを選べます!!

経営者は身体が資本!
脳を活性化させませんか?そしてポジティブ思考に!
さあ、自分をアップグレードしましょう!

全国初の『食事学科』を無料で受講できる
パーソナルトレーニングジム!!
守成クラブ限定!!

通常入会だと8回で139,000円が...特別価格!!

4回 33,000円

8回 55,000円

完全
個室

1ヶ月

会員カード発行/トレーニングウェア・タオル無料貸し出し /シューズ保管 /ミネラルウォーター飲み放題 /食事相談(年間)

ボディメイク・短期集中型ダイエット

減量(ダイエット)・筋肉肥大(バルクアップ)・ボディスタイリングなど、ご希望のなりたいスタイルに合わせて、脂肪量・筋肉量の増減量をコントロールし、バランスよく身体を作っていきます。お食事や生活習慣の見直しから行い、健康的に過ごしていくための人生設計のサポートをさせていただきます。

糖尿病予防改善

ゆっくりトレーニングを行い、食事療法や血糖コントロールのための食生活、糖尿病と運動の効果などをお伝えし、「予防効果」「急性効果」「持続性効果」「慢性効果」を考えたプログラムを作成。運動強度も化学的な根拠を元に取り組んでいきます。

更年期障害改善&予防

減量とアンチエイジングを目的としたメニューで、更年期症状に悩まされないための身体づくりをします。更年期女性が直面する様々な問題に対して運動を中心としたフィットネスプログラムがいかにも有効であるかをお伝えし、トレーニングを行います。

プログラムについて...詳しくはお問合せください

(全て税込価格)

トレーニング時間は1回50分

「密」にならない完全個室

パーソナルトレーニングジム

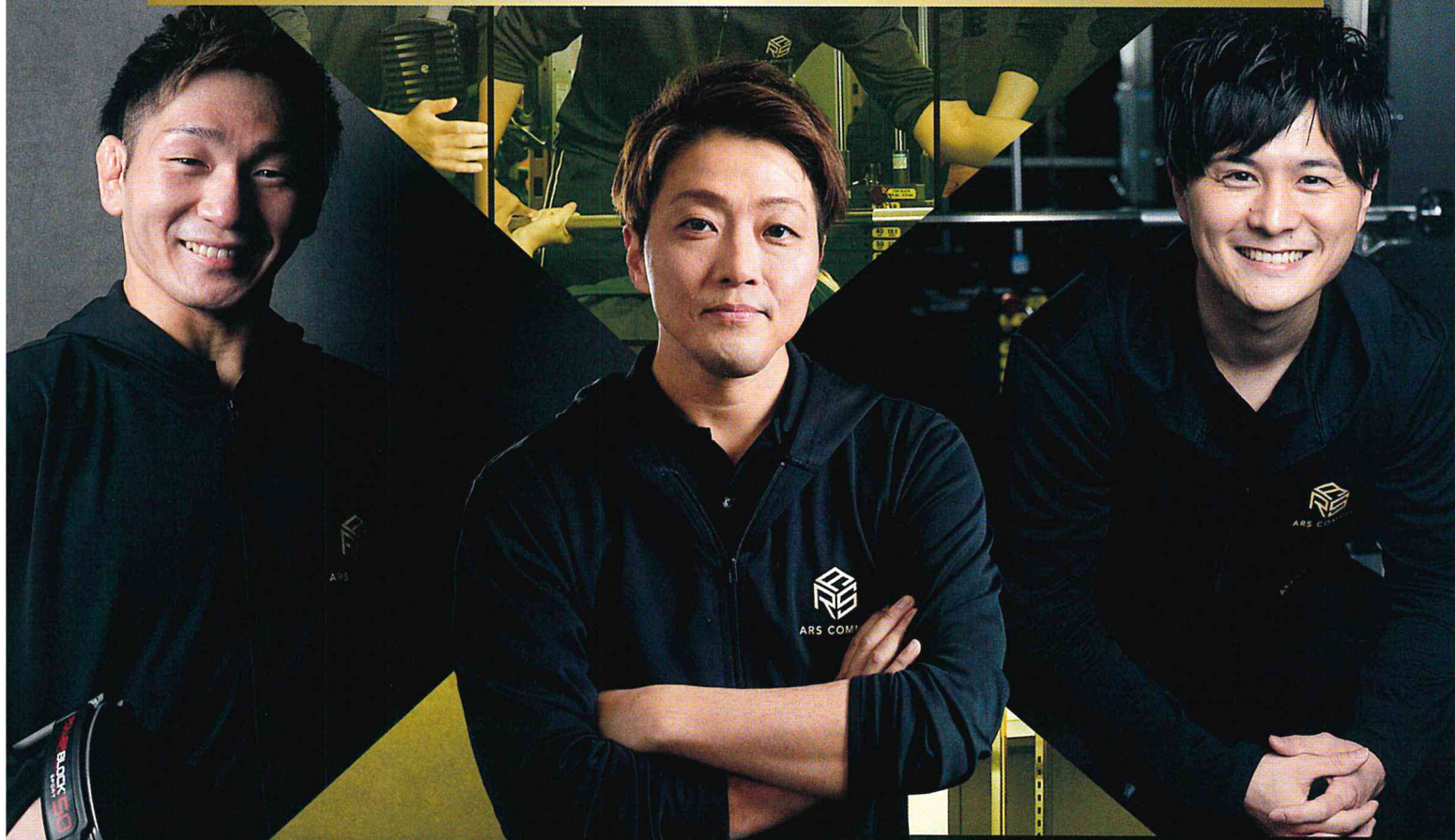
ARS COMMIT

TEL 0120-164-849 / Open 9:00 - Close 23:00

大阪府大阪市中央区南船場4丁目10番5号南船場SOHO 5F A号室 年中無休



「実際に疑似体験をしてから決めよう！」
最終受付は22時スタート！仕事帰りにでも来れます！！



心斎橋店「全てが完全個室」「シャワー付きパウダールーム」

A
ルーム



B
ルーム



お試しセッションの流れ

- STEP 1 **まずはご予約** Tel. 0120 164 849
見学のみ・体験のみの場合もご予約をお願いいたします！
- STEP 2 **ご来店** シューズ・ウェア無料レンタル手ぶらでOK!!
個室ロッカー、シャワー、アメニティも充実。
- STEP 3 **計測・測定** 専門的な体重計で体重から基礎代謝まで身体の中を
正確に測り、全身16箇所の周径測定も行います。
- STEP 4 **カウンセリング** 生活習慣等のヒアリングやお身体の状態をチェックさ
せて頂きます。お悩みやご希望・疑問点など、今後に
繋がる大切なことですので、なんでもご相談ください。
- STEP 5 **プログラム作成** カウンセリング結果+ご希望に合わせた
完全オリジナルプログラムを作成。
- STEP 6 **プログラムスタート** 週2回のトレーニング+毎日の食事指導を2週間！

様々な年齢層のゲストが
確実に結果を出されています！



※結果には個人差があり、全ての方が同様の結果になるとは限りません。
※個人に合わせた当社規定のプログラムと食事法を行っていただきます。