



高級パーソナルトレーニングジム
ARS COMMIT

自分で健康を 守れる自信ありますか？

食事・運動・メンタル全てをサポートします。



ARS COMMITは何をしてくれるのか？

Point

01 一生使えるボディメイクの知識を手に入れられる！



トレーニングの方法はもちろんのこと、糖質やお酒とのつきあい方や、太らないための食事法など、ずっと役立つ知識が身に付くため、コース終了後のリバウンド防止に役立ちます。

Point

02 毎日の食事管理と、いつでも相談可能！



ARS COMMITは1日3食を専属トレーナーが指導。正しい知識・食習慣が身に付き、しっかり食べながら痩せていきます。食事のこと以外にも日々の生活の悩みなどを相談することができます。

Point

03 充実の設備環境とサポート内容！



ARS COMMITは完全個室のトレーニングルームをはじめ、更衣室やシャワー室も完備。さらにウェアやタオル類、ミネラルウォーター、各種アメニティは全て無料。充実した設備環境で、他人の目を気にする事無く、トレーニングに集中することができます。

プログラムは個々に目的に合わせて作成します。

その場だけの**食事制限**や**運動**を提供するわけじゃない！

- ダイエット減量プログラム
- 更年期障害予防・改善プログラム
- 糖尿病予防・改善プログラム
- ボディメイクプログラム



完全個室



正規会員は、16回コース 272,800円~から利用が...

守成限定	シルバー	16,500 円	/月2回
	ゴールド	33,000 円	/月4回
	プラチナ (食事管理付)	55,000 円	/月8回

※トレーニング時間50分、ウェア、シューズ、タオルetc 全て無料!



こちらも完全個室!!

お着替えルームにはシャワーも付いています。
汗をかいても大丈夫!