

# MEMBERSHIP SERVICE



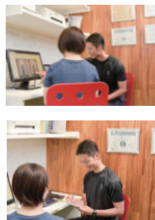
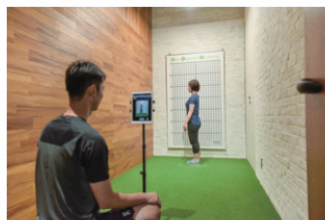
## | B.A.S測定 (ボディライメントスクリーニング測定)

医療機関や研究機関でも使用されている評価/診断システムを用いて、日常生活で行われる基本的な動きを評価します。また姿勢評価や体組成測定などの多角的な評価を行い、お客様のお悩みが起きている「原因」や目標を達成するための「課題」を分かりやすく説明し、最適なコンディショニングメニューをご提供いたします。測定結果から3つの段階に分類し、500種類以上のエクササイズの中から最適な運動プランの作成とエクササイズ処方を行なっていきます。

## | パーソナルトレーニング



B.A.S測定に基づいて作成したコンディショニングメニューに沿ってトレーナーと1対1でトレーニングを行います。セッション時間は75分です。60分のトレーニング終了後に15分のパートナーストレッチを行っていきます。毎回のトレーニング情報は電子カルテとしてオンライン上で情報共有しているため、毎回同じトレーナーとスケジュールを合わせてトレーニングの予約を取る必要がございません。目的や目標を確認し、その日の体調に合わせてながらトレーニングを進めていきます。



## 理想の状態を維持する段階 Performance Phase

動作評価で動きに問題がない場合、目的に合わせて「量」と「強度」を調整したエクササイズを提案します。

## 身体の問題を解決する段階 Corrective Phase

動作評価で動きに問題があった場合、その動きの問題を解決するための修正エクササイズを提案します。

## 痛みの原因を取り除く段階 Rehabilitation Phase

動作評価の中で「痛み」を伴う場合、まずはその痛みの原因を取り除くためのエクササイズを提案します。



## | グループトレーニング



パーソナルトレーニング以外でも自発的に運動習慣を持っていたくためにグループトレーニングをご提供しております。1クラス30分～40分の短時間かつ6～8名の少人数制で、より効率よく運動習慣を身に付ける環境を整えております。

## | フリートレーニング



営業時間内であれば、いつでも利用することができます。フリートレーニングを習慣化することでエクササイズの質が高まり最短で目標に達することができます。

## クオリア富ヶ谷 ご入会及び利用のご案内

### | ご入会のお手続きについて

- 当施設のご入会は満13歳以上から可能です。未成年の場合は親権者様の同意書が必要です。
- ご入会時に初期費用(入会金+2ヶ月分の月会費)が必要です。(現金、クレジットカードまたは電子マネーでのお支払い可)
- 3ヶ月目以降の月会費に関しましてはお客様がご指定される口座からの引き落としとさせていただきます。(当施設ではPay-easy決済を導入しております。そのため、銀行印などが不要でスムーズなお手続きが可能です。)
- 月会費の引き落とし日は前月27日です。
- ご入会時は初期費用以外にもご本人様確認書類(運転免許証や健康保険証、パスポートなど)をご用意ください。
- ご本人様確認の為、顔写真付き会員証を作成させていただきます。ご入会時にお写真を撮らせていただきますので予めご了承ください。
- 一度納入いただきました入会金・諸会費・諸料金(回数券)等は事由の如何を問わず返金は致しかねますのでご了承ください。

