

サムズアップのダイエット & ボディメイク

サムズアップの
ワークアウト
コンセプト

基礎代謝のUP

ストレス解消

楽しい運動

体重減
筋肉は落とさない

体力の向上

姿勢改善

便秘解消

柔軟性向上

睡眠の質向上

免疫力向上



通常メニュー
プラン例

入会金
3,800円
+

[3ヶ月]6回/月コースの場合
90,000円
(オンライン含む)

[3ヶ月]8回/月コースの場合
122,000円
(オンライン含む)

皆さんの状況に
合わせたメニュープランを
多数ご用意しております。
私、トレーナーの山上まで
どんなことでも、ご遠慮なく
お問い合わせください。



* ワークアウト 1回=60分
* オンライン 1回=30分
⇒ ワークアウトのリアルが厳しい方はオンライン可能

モニター
条件

- ①運動が制限されてしまうほどの、病気や疾患、膝痛・腰痛などをお持ちでない方。
 - ②減量が可能な、やや肥満体型以上の方。(BMI: [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] = 25以上の方)
 - ③当ジムに月4回以上(オンライン可)×2ヶ月、そしてその自主トレができる時間に余裕がある方。
 - ④ビフォーアフターやトレーニング風景の写真、コメントなどを、広告物として利用することを承諾いただける方。
 - ⑤トレーナーが指導する食事制限や運動など、必ず最後までやり遂げられる方。
 - ⑥ダイエットを必ず成功させたい!という強いモチベーションがある方。
- 最初のカウンセリングで現状(体調・食事・生活習慣)をお聞きし目標設定をつくります。



ダイエット&ボディメイクの流れ

カウンセリング
+
コーチング

産業カウンセラーの山上が現状の把握を寄り添ってお聞きします。
目標とダイエット達成のマップロードを一緒につくります。
一般社団法人フィールド・フロー公認の
コーチングコミュニケーションで具体化します。

0円

実践ワークアウト
+
食事栄養 自主トレ
評価

健康運動指導士の山上が、サムズアップ施設やオンライン・自主トレメニューなど、
楽しく継続できる運動+コンディショニングメニューを提供します。

身体の状態把握を行い、2ヶ月間のふりかえりと
ご自身の評価を客観的に行います。

Thumbs up 代表
山上 寛之
やまがみ ひろゆき



まずは モニターで お試しを!

サムズアップの
公式ストアです



元気 Up! 爽快 Up! 走快 Up!
Thumbsup123 STORE

お電話・メール・LINEで お気軽にお問い合わせください
☎ 078-939-5745
✉ infothumbsup123@gmail.com
Thumbs up
サムズアップ



明石市山下町 5-27 三栄ビル2F