

2ヵ月集中！春までに結果を出そう！

# シェイプ アップ スクール

Shape-up School

10人いたら10通り。  
落とし方もいろいろ。  
パーソナルだから結果が出せる。



トレーナーがメニュー作成  
パーソナルトレーニング6回（45分）

受付  
期間

2/1 木



2/29 木

料  
金

¥28,000 (税込)

※定員10名（ご希望の方は、お早めにお申し込みください）

ERG

URBAN WELLNESS CLUB

×



KAGO食スポーツ

SPORTS NUTRITION PARTNER

期間中3回（30分）  
管理栄養士が個別にアドバイス



正会員（¥9,900/月）と同じシステムで  
すべての時間帯 **全てのエリアを使い放題**

■AI姿勢分析システム **シセイカルテ**での姿勢分析

■ジムトレーナーがあなたにぴったりのメニューを作成  
パーソナルトレーニング（45分）6回付き

■KAGO食スポーツの管理栄養士が、期間中3回（30分）  
食事面から個別にアドバイス

お申込みお問合せは

ERG  
URBAN WELLNESS CLUB

099-227-0202

エルグ

検索

# Shape-up School



## シセイカルテ導入

AI姿勢分析システムシセイカルテで  
姿勢のゆがみを簡単可視化



トレーナーがメニュー作成  
パーソナルトレーニング6回 (45分) 付



期間中3回 (30分)  
管理栄養士が個別にアドバイス

運動と食事、誰かに  
見てもらわないと  
続かない…



**¥28,000** (税込)

これ食べておけば…  
って食事ないかな？



## OPTION

選べるバランスおかず (冷凍) の定期配送サービス  
ダイエット中もOK! 抵挡スイーツで欲を満たす



お召し上がり方は、電子レンジで温めるだけ!

食べる冷凍おかず  
**nosh**



▼詳細はこちら



**KAGO食スポーツ** の提供するサービスについての詳細は、スタッフまでお尋ねください。

# ERG

URBAN WELLNESS CLUB

×



# KAGO食スポーツ

SPORTS NUTRITION PARTNER

好きな場所で好きなだけ  
体を動かそう!

施設使い放題



サーキットトレーニング



プール



スタジオ