

「客観」が、あなたの身体を変える。

スポーレ鳳のパーソナルトレーニングは、"科学的データ管理"へ。

【成果を左右する「3大管理原則」】

※SPIRITマシンのポテンシャルも、この徹底した管理があってこそ100%発揮されます。

栄養管理：身体を材料を

最適化

狙った成果（減量・筋肥大）に対し、
必要な摂取カロリーと
PFC(タンパク質・脂質・炭水化物)
バランスをマネジメント。

運動管理：成果の

可視化

負荷・回数の記録と分析。
プロでも難しい最適な
タイミングを逃しません。

休養管理による計画的な

超回復

疲労をデータ化し、効率的に
筋肉が成長する「超回復」の
サイクルをプランニング

ご予約
方法

お客様のFITPAYマイページよりご予約

①

【マイページ】ログイン⇒ 【回数券】購入
⇒ 【パーソナルセッション】枠よりトレーナー・日時を選択⇒ 予約完了

店頭にてスタッフと対面にてご予約

②

スタッフと対面にて【パーソナルセッション】枠よりトレーナー・日時を選択
⇒ 予約完了