

会員様対象 / 初心者から経験者まで充実のトレーニングサポート

# SUNRISE SPORTS CLUB TRAINING SYSTEM

ご存知ですか？サンライズスポーツクラブでは初心者から経験者まで充実のシステム体制で皆様をサポートいたします。

サポートは  
**無料で**  
受けられます！

自由に  
トレーニング

新入会・  
現会員

初回カウンセリング  
トレーニング方針の  
決定

経験者向け  
オリジナルの  
個別メニュー

オリジナル  
メニュー  
の作成

初めての方は  
こちらが  
オススメ！

Basic Menu  
基礎メニュー  
の実施

2週間

基礎メニュー  
目標達成のためのプランニング

- 初回カウンセリング / InBody測定・結果説明
- 基礎メニューの説明 / 実施
- マシンの名称、使い方、フォーム
- POLAR等、心拍数の説明

カウンセリング

トレーニング方針決定

初心者 /  
自信がない人  
にオススメ

基礎メニュー+マシントレーニングで  
確実に力をつける

あなただけの  
オリジナル  
トレーニング  
メニューを  
提案します！

- ベーシックメニュー終了後の  
会員フォロー
- 基礎メニュー+マシン  
トレーニング(希望マシン等)
- マシンの名称、使い方、フォーム
- POLAR等、心拍数の説明

Beginner Support  
ビギナー  
サポート

全4回、約1ヶ月間

スタッフによる  
スタンプ捺印で  
進み具合もフォロー！

カウンセリング

トレーニング方針決定

初心者~  
経験者に  
オススメ

Training Support  
トレーニング  
サポート

約5ヶ月間実施

レベルを5段階に分けて、  
無理なくステップアップ

- 目的別トレーニング  
(筋力アップ / シェイプアップ /  
体力向上・健康維持増進)
- レベルアップ毎に細やかなカウンセリング制度

充実の  
サポート  
体制

マシンの使い方、  
フォームチェック  
など随時  
アドバイスもあるので  
安心してトレーニングが  
できます

SUNRISE  
SPORTS CLUB



HP



LINE@