

MENU	時間(期間)	内容	持ち物	チケット枚数
パーソナルトレーニング シェイプアップ	50分	パーソナルトレーニング&お食事アドバイス その人の理想に身体にフォーカスし、ウェイトトレーニングを中心にメニューを組み立てます。 お食事は①低糖質、②炭水化物をとりながらの2つからお選び頂けます。	ウェア	1枚
パーソナルトレーニング バルクアップ	50分	パーソナルトレーニング&お食事アドバイス なかなか筋肉がつかない、減量は終わったけどもっと筋肉をつけたい方へ。	ウェア	1枚
パーソナルトレーニング 美尻トレーニング	50分	パーソナルトレーニング&お食事アドバイス お尻をターゲットとしたトレーニングを行います。 ヒップアップ、お尻を引き締めたい方へ。	ウェア	1枚
パーソナルトレーニング 美脚トレーニング	50分	パーソナルトレーニング&お食事アドバイス 足をキレイに見せるために必要な筋肉をターゲットとしたトレーニング、ストレッチを行います。 理想のキレイな脚を手にした方、脚にお悩みがある方へ。	ウェア	1枚
パーソナルトレーニング 腹筋トレーニング	50分	パーソナルトレーニング&お食事アドバイス とにかく腹筋を割りたい、線を入れたい方へ。	ウェア	1枚
パーソナルトレーニング 加圧トレーニング	50分	パーソナルトレーニング&お食事アドバイス 血流量を制限し、低負荷でもトレーニングが出来る為 女性や、運動に自信のない方や、関節が心配な方へ。	ウェア	1枚
食事メールサポート	2週間	理想の目標への適切な、お食事のメールサポート。 毎日、お食事のメールを送っていただき、そちらにフィードバックさせて頂きます。 お食事はトレーニングと同じくらい大切です。ボディメイクのプログラム初期は付ける事をお勧めします。		1枚

HAIR MAKE MENU

MENU	時間(期間)	内容	持ち物	チケット枚数
パーフェクトスキンケア レッスン	120分	皮膚理論・肌質分析・正しいスキンケア・スキンケアコスメ選びのポイント。正しいスキンケアをするために理解しておきたい皮膚理論を学んだのちに、西洋と東洋の両方からご自身の肌質を分析。肌質分析の結果をもとに、正しいコスメの選び方と使い方を学びます。	普段お使いの スキンケア一式	3枚
メイクアップ レッスン	120分	コスメの基本的な使い方理解しているけれど、いつも同じメイクをしてしまう人や、自分に似合うメイクが分からない方向けのコースです。カウンセリングをもとに、ご自身の女性像と一緒に探し、実際にご自身で理想の自分になるメイクレッスンをしていきます。	普段お使いの スキンケア一式	3枚
セルフヘアアレンジ レッスン	120分	簡単なブローのやり方をマスターし、普段使っているスタイリング剤を見直し、なりたい髪型を自分でもできるようにしましょう。 好きなモデルさん、タレントさん、俳優さんの雰囲気になづくヘアセットとメイク方法。	普段使っている スタイリング剤 なりたい髪型の写真	3枚
パーソナルカラー診断 (セブンシーズン)	120分	7シーズン診断を用いて、その方に最もお似合いになる色と、苦手な色を導き出します。 その他、似合うメイクカラーやスタイリングのポイント、お似合いになるアクセサリーまで、アドバイスさせて頂きます。		4枚

FASHION MENU

MENU	時間(期間)	内容	持ち物	チケット枚数
ファッション コンサルタント	60分	スタイリストがマンツーマンで 洋服の選び方、ブランドの選び方、各アイテムの費用配分など、洋服に関する基本知識をアドバイスします。		2枚
クローゼット断捨離	60分	あなたのクローゼットの整理(断捨離)をして、必要な服を残す。 残したものでどのようにコーデを組んでいくかでプロスタイリストがアドバイス。 ご自宅訪問(制限あり)か、お洋服をお持ちいただくかお選び頂けます。	お手持ちのお洋服 (訪問でない場合)	4枚 自宅訪問の場合プラス1枚
パーソナルショッピング	120分	カウンセリングを含めたショッピングコース。ご予算やあなたのご要望をカウンセリングして、なりたいイメージをより具体的にし具体的な着こなしのコツをアドバイスいたします。購入は必須でなく、その時のご気分でご判断ください。ショッピング先は店舗限定も、お店を回っていくことも可能です。		3枚
1WEEKコーデ	120分	お客様のお手持ちのお洋服やアイテムで1週間のコーディネートを組み立てて頂きます。 新しく洋服を買わなくても、手持ちアイテムでの組み合わせを学び、 新しいスタイルにチャレンジしていきましょう。	お手持ちのお洋服 もしくは 分かる画像	4枚