

プレミアコース

結婚式を前にしっかり集中してダイエットされる方、アスリートとして活躍したい選手やそのサポートをされているご家族の方にもおススメ！プロやハイアマチュアの要望にお応えできるコースへもグレードアップできます。食事調査を各月に実施することで、こまめな計画の修正や要望にもお応えすることができます。

1ヵ月	2ヵ月	3ヵ月	4ヵ月
【料金】 45,000 円	【料金】 30,000 円	【料金】 30,000 円	【料金】 45,000 円
LINE でアドバイス 15,000 円	LINE でアドバイス 15,000 円	LINE でアドバイス 15,000 円	LINE でアドバイス 15,000 円
食事調査 (5 日間) 5,000 円 × 5 = 25,000 円	食事調査 (3 日間) 5,000 円 × 3 = 15,000 円	食事調査 (3 日間) 5,000 円 × 3 = 15,000 円	食事調査 (5 日間) 5,000 円 × 5 = 25,000 円
食事計画立案・面談 10,000 円	合計 30,000 円	合計 30,000 円	食事計画立案・面談 10,000 円
合計 50,000 円			合計 50,000 円

(ISAK 身体測定・記録を加える場合は + 10,000 円/セット)

(プロ・ハイアマチュアの場合は LINE でアドバイスが 20,000 円/月)

基本的に3ヵ月・1サイクルで実施します

ミッドコース

スタンダードな内容のコースで 2、3 ヵ月の期間に食事調査を行わないことで、価格を抑えています。リバウンドしないためにじっくりダイエットされる方、ジュニアアスリートをサポートされているご家族の方におススメ！プロやハイアマチュアの入門用にもグレードアップできます。

1ヵ月	2ヵ月	3ヵ月	4ヵ月
【料金】 35,000 円	【料金】 15,000 円	【料金】 15,000 円	【料金】 35,000 円
LINE でアドバイス 15,000 円	LINE でアドバイス 15,000 円	LINE でアドバイス 15,000 円	LINE でアドバイス 15,000 円
食事調査 (3 日間) 5,000 円 × 3 = 15,000 円			食事調査 (5 日間) 5,000 円 × 5 = 15,000 円
食事計画立案・面談 10,000 円			食事計画立案・面談 10,000 円
合計 40,000 円			合計 40,000 円

(ISAK 身体測定・記録を加える場合は + 10,000 円/セット)

(プロ・ハイアマチュアの場合は LINE でアドバイスが 20,000 円/月)

基本的に3ヵ月・1サイクルで実施します

ライトコース

ひとりではダイエットが続かない方、誰かに励ましてもらいたい方、ゆるく長く健康的な身体を維持したい方、ダイエットもゆっくり気軽に続けたい方、自分の食事傾向を知りたい、健康に不安がある方などにおススメ！とにかく低価格で気軽に始めて、他のコースへグレードアップも OK。

1ヵ月	2ヵ月	3ヵ月	4ヵ月
【料金】 20,000 円	【料金】 10,000 円	【料金】 10,000 円	【料金】 20,000 円
LINE でアドバイス 10,000 円	LINE でアドバイス 10,000 円	LINE でアドバイス 10,000 円	LINE でアドバイス 10,000 円
食事計画立案・面談 10,000 円			食事計画立案・面談 10,000 円
合計 20,000 円			合計 20,000 円

(ISAK 身体測定・記録を加える場合は + 10,000 円/セット)

(ライトコースはプロ・ハイアマチュアの設定がありません)

基本的に3ヵ月・1サイクルで実施します

プレミアコースの概要

スタート時に 5 日間の食事や間食、飲み物の写真を LINE で送信、食習慣アンケートと併せて分析し、食事計画を立案します。毎日の食事写真（分析、栄養摂取量の推定は行いません）から、改善点をアドバイスしていきます。また、どの程度改善できているのか？について、開始から 1、2 ヵ月後の 3 日間の食事内容を分析、栄養摂取量の推定を行い計画を修正していきます。LINE での質問についても無制限で対応します。

ミッドコースの概要

スタート時に 3 日間の食事や間食、飲み物の写真を LINE で送信、食習慣アンケートと併せて分析し、食事計画を立案します。毎日の食事写真（分析、栄養摂取量の推定は行いません）から、改善点をアドバイスしていきます。継続する場合には、3 ヵ月後に 3 日間の食事内容を分析、栄養摂取量の推定を行い計画を修正していきます。LINE での質問についても無制限で対応します。

ライトコースの概要

スタート時に 3 日間の食事や間食、飲み物の写真を LINE で送信、食事傾向の把握（分析しません）と、食習慣アンケートから食事計画を立案します。開始 1、2 ヵ月後の 3 日間の食事写真から改善点をアドバイスし、継続する場合には 3 ヵ月後に計画、面談を行います。簡単な食事傾向の修正で、効果を得られるような計画を立案し、LINE で週に 1、2 度の体重の報告や状態の確認と質問に対応します。