

Eight × Eight

Conditioning.Lab

Menu & Price



短期集中（ダイエット・ブライダル）

とにかく短期間で体重を落としたい！という方向けのプログラムになります。
2か月～3ヵ月でスケジュールを組んでお客様の目標を叶えます。
パーソナルトレーニングから**食事指導**まで**あらゆるサポート**を行います。

回数	時間	料金（単価）
8回 (有効期限2ヵ月)	90分	100,000（12,500）+食事1ヵ月（40,000）+好み 合計140,000
16回 (有効期限2ヵ月)		192,000（12,000）+食事1ヵ月（40,000）+好み 合計232,000
24回 (有効期限3ヵ月)		240,000（10,000）+食事1ヵ月（40,000）+好み 合計280,000





ベーシック（筋トレ・姿勢・目的別）

パーソナルトレーニングの効果を「1回」から実感いただけるプログラムとなっております。
筋力トレーニングから姿勢改善、ピラティスまであなたのカラダの悩みを解決するためのプログラムを専属トレーナーが一から組み立てます。

回数	時間	料金（単価）
1回	90分	12,000（12,000）
4回 （有効期限2ヵ月）		44,000（11,000）
8回 （有効期限2ヵ月）		84,000（10,500）
16回 （有効期限3ヵ月）		160,000（10,000）





ペア/セミトレーニング（2人～）

1人ではトレーニングが続かない、誰かと一緒に続けたいといった方におすすめです。
2人以上から筋力トレーニング、姿勢改善、ピラティスなど様々なメニューに対応可能です。
個々に適したトレーニングを別々に実施可能です。

回数	時間	料金
随時	90分	7,000/1人

※実施人数、回数によって料金変動します。詳しくはお問い合わせください。





ボディメンテナンス

1人ではトレーニングが続かない、誰かと一緒に続けたいといった方におすすめです。
2人以上から筋力トレーニング、姿勢改善、ピラティスなど様々なメニューに対応可能です。
個々に適したトレーニングを別々に実施可能です。

回数	時間	料金
1回	30分	4,500
	60分	8,500
	90分	12,000
	120分	15,000





オンライン栄養指導

経験豊富なプロの栄養士から一人ひとりに合ったプログラムをご提案します。現在の食生活の見直しから、必要な栄養素、カロリー計算まで行うことで効率的な食事のコントロールを行い、目的までサポートしていきます。

(1) カウンセリング (初回のみ)

時間	料金
30分	3,300
60分	5,500

(2) カウンセリング (2回目以降)

期間	時間	料金
1か月 (1回)	30分or60分	5,000 or 7,500 + (1) の料金
1ヵ月 (週1回)	チャット	20,000 + (1) の料金
1ヵ月 (毎日)		40,000+ (1) の料金



ピラティス

回数	時間	料金 (単価)
1回	60分	10,000
4回(有効期限2ヵ月)		40,000 (10,000)
8回(有効期限2ヵ月)		76,000 (9,500)
12回(有効期限2ヵ月)		108,000 (9,000)

シニア (60歳～)

回数	時間	料金
8回 (有効期限2ヵ月)	30分	40,000 (5,000)
12回 (有効期限3ヵ月)		54,000 (4,500)

キッズ～学生 (5歳～18歳)

回数	時間	料金 (単価)
4回(有効期限1ヵ月)	30分	22,000 (5,500)
8回(有効期限2ヵ月)		40,000 (5,000)
16回(有効期限3ヵ月)		72,000 (4,500)



チケットトレーニング

回数	時間	料金 (単価)
12回 (有効期限2ヵ月)	30分	54,000 (4,500)
16回 (有効期限2ヵ月)		64,000 (4,000)
24回 (有効期限3ヵ月)		84,000 (3,500)

ゴルフ

回数	時間	料金 (単価)
4回(有効期限2ヵ月)	90分	48,000 (12,000)
8回(有効期限2ヵ月)		92,000 (11,500)
16回(有効期限3ヵ月)		176,000 (11,000)

アスリート

回数	時間	料金
随時	90分	10,000

イントラコーチング

回数	時間	料金
随時	90分	12,000

卒業コース (16回以上修了者)

通常価格から10%off

紹介割

紹介者・入会者
共にコース1回分追加



エグゼクティブアドバイザー トレーニング&リハビリプログラム

アスレティックトレーナー(ATC)

高校卒業後アメリカ・ロサンゼルスに渡米しアスレティックトレーナーを学ぶ。その後Jリーグ専属トレーナーを経て、日本代表選手を含むトップアスリートの身体のメンテナンスやサポートに携わる。一般の方にも長年培った知識・経験を用いて、カラダの不調や慢性的な悩みのトラブルを解決。リハビリにも特化しており、専門的な知識も豊富。

脳科学の知識を用いて、目の運動動作を行い根本改善へ導く。

こんな方におすすめ

- ・神経症状、慢性疾患（肩・腰・膝）
- ・姿勢不良、ケガ にお悩みの方

回数	時間	料金（単価）
8回	75分	120,000（15,000）
16回		224,000（14,000）

