

# Physical Conditioning Method Training Program

あなたのカラダにあったエクササイズを習得！  
スタジオとセミナーを両立させたプログラム

## AAA トレーニングカレッジ



カメさんクラス

【初級】

いつも行っている運動を  
丁寧に説明を交えながら  
できるようにします

事務手数料 ¥1,000-  
スタジオ/セミナー  
(15~20分)



???クラス

【中級】

症状などの予防目的の運動  
カメより少し難しい運動  
だけど体が軽くなる運動

事務手数料 ¥2,000-  
スタジオ/セミナー  
¥500-



???クラス

【上級】

動いてカラダが軽くなる  
運動をマスターし  
日常生活もラクラク！

事務手数料 ¥3,000-  
スタジオ/セミナー  
¥1,000-

## 【12月開始・カメさんクラス】

### モニター募集！

AAAトレーニングカレッジに入学していただき、  
上級クラスしっかり昇級するまで頑張るモニターさんを募集します。

応募数が多い場合は、抽選となりますので、ご了承ください。  
ご興味のある方はスタッフまでお気軽にお問い合わせください。