

■BodyQuest : ボディデザインプログラム サービスカタログ





ほんとうの自分らしさに磨きをかけて
自分らしい理想のカラダを手に入れる

こんな方にオススメ!
「ジムに行く時間がない」
「ひとりでは続ける自信がない」

自宅でカンタン、 本格フィットネス

オーダーメイドの運動メニューで美しいカラダづくりをサポート



ボディクエストオリジナル
パーフェクト ボディデザインプログラム

6ヶ月間であなたの理想のボディデザインをプロデュース

完全オーダーメイドのメニューで、始めから終わりまでをトータルにサポート!
カラダはもちろんココロも変わる、今までにない個別対応型オンラインフィットネス。

パーソナルカスタムメニュー

一人ひとりに無理のない、**100%オーダーメイド**のエクササイズメニューで着実に効果を実感!

iPodダウンロードサービス

フルムービーのワークアウトレッスンをiPodで!



オリジナルのプログラムテキスト

メンバー専用WEBで多彩なワークアウト

**メンタルもケアする
双方向型のサポート**



<http://bodyquest.jp>

株式会社 **ボディクエスト**

お問い合わせ **03-6675-4866**
(10:00-20:00)

ボディクエストオリジナル 6ヶ月間であなたの理想のボディデザインをプロデュース

パーフェクト ボディデザインプログラム

オリジナルのプログラムテキスト

成功のプロセスが全てわかる

これまでの実績があるからこそ効果的なテキストとチェックシート!



- ボディ&マインドセルフチェックシート
- 目標設定ワークシート
- 理想のボディデザイン設計図
- 6ヶ月間プログラム戦略チャート
- プログラム管理シート

メンバー専用WEBで多彩なワークアウト

部位・レベル別解説&動画が160種以上

実際にジムに行かなくても、映像で実践的ワークアウトレッスン!



完全オーダーメイドのエクササイズメニュー!!

iPodダウンロードサービス

いつでも、どこでも、しっかりエクササイズ

ワークアウトレッスンで紹介の全映像をそのままiPodで使えます!



iPodにお気に入りのワークアウトムービーを入れておけば、ジムやアウトドアでその場で観ながらワークアウトが実践できます。

オンラインメニューと継続できる仕組みで理想のボディへ近道!

ボディデザインの変化はもちろん、セルフイメージも向上するため内面からもいきいきと輝いてきます。真の動機付けとなる目標設定から、ワークアウト実施までの行動設計が無理なく立てられるので、自分だけの成功ストーリーがしっかりと描けます。

**メンタルも優しくケアする
双方向型のサポート**

プログラムメンバーには、2人3脚で6ヶ月間フルサポート

毎週プログラムの実践をサポートする応援指導メールを一人ひとりに送信。相談や質問にはもちろん随時対応します。私たちBodyQuestはコーチであり、プロジェクトの伴走役でもあります。

ー オプションとして1対1のパーソナルトレーニング、面談式のカウンセリング等もご用意しております。ー

**成功ストーリーが描ける
7日間メールセミナー**

無料

メールセミナーでは、具体的な手順の重要なエッセンスをわかりやすく解説。ボディデザインプログラムのくお試し編*としてご利用ください。
*WEBサイトから登録できます。

プレミアムパッケージ 39,800円 (税別・送料無料)

サービス内容 ● プログラムテキスト ● iPodファイルダウンロード ● メンバーページ閲覧 ● **パーソナルカスタムメニュー**

スタンダードパッケージ 29,800円 (税別・送料無料)

サービス内容 ● プログラムテキスト ● iPodファイルダウンロード ● メンバーページ閲覧

サポートメールでワークアウトの実施を継続的にフォローします。また、メールでのご質問やご相談にお応えする形の個別アドバイスも行ないます。
プログラムの詳細・お申込は、公式サイト <http://bodyquest.jp> へ!



Body Designer **森 俊憲** Toshinori Mori

あなたのボディデザイン成功実現のために、2人3脚で応援します。

■ All About 「男のボディケア」オフィシャルガイド [form]エクササイズ特集監修 他



Yoga & Exercise Director **Kaz**

ワクワクしながら、メリハリボディと一緒に完成させましょう!

■ All About 「ダイエットエクササイズ」オフィシャルガイド 他

カラダはもちろんココロも変わる、今までにないボディデザインプログラムです。ぜひあなたも挑戦してください。