

BMCスクール 概要

ウェルネスサロンMYsTYLE

2022.1月～ 実施予定

BMCスクールとは？

Body&Mind Contorol School の略
昔から「心身」と一括りで呼ばれるように、
心と身体は繋がっているとされています。

BMCスクールでは、トレーニングをすることで
身体と心を自分でコントロールできるよう
なることを目的としています。

但し、トレーニングは中々一人では続かないし、
乗り越えられないですよ？

BMCスクールでは、
3ヵ月サイクル×少人数制(定員8名)で行いますので、
ここだけの仲間を作り一緒に乗り越えることで
皆さんのBody&Mind Contorolを
さらに高いレベルに引き上げます！

概要

≪月会費制≫決済はHPから毎月自動引き落とし
月4回：¥6,600/月(税込)
月8回：¥9,900/月(税込)
家族会員(月4回)：¥9,900/月(税込)

※5週ある場合は、どこかの週がお休みとなります。
※退会の場合は、各自でお手続きをお願い致します。

≪利用方法≫

- ・あらかじめ決められたクラスでの参加が基本。
- ・欠席の場合は事前連絡の上、別のクラスに振替が可能(定員の場合は不可)。

≪家族会員≫

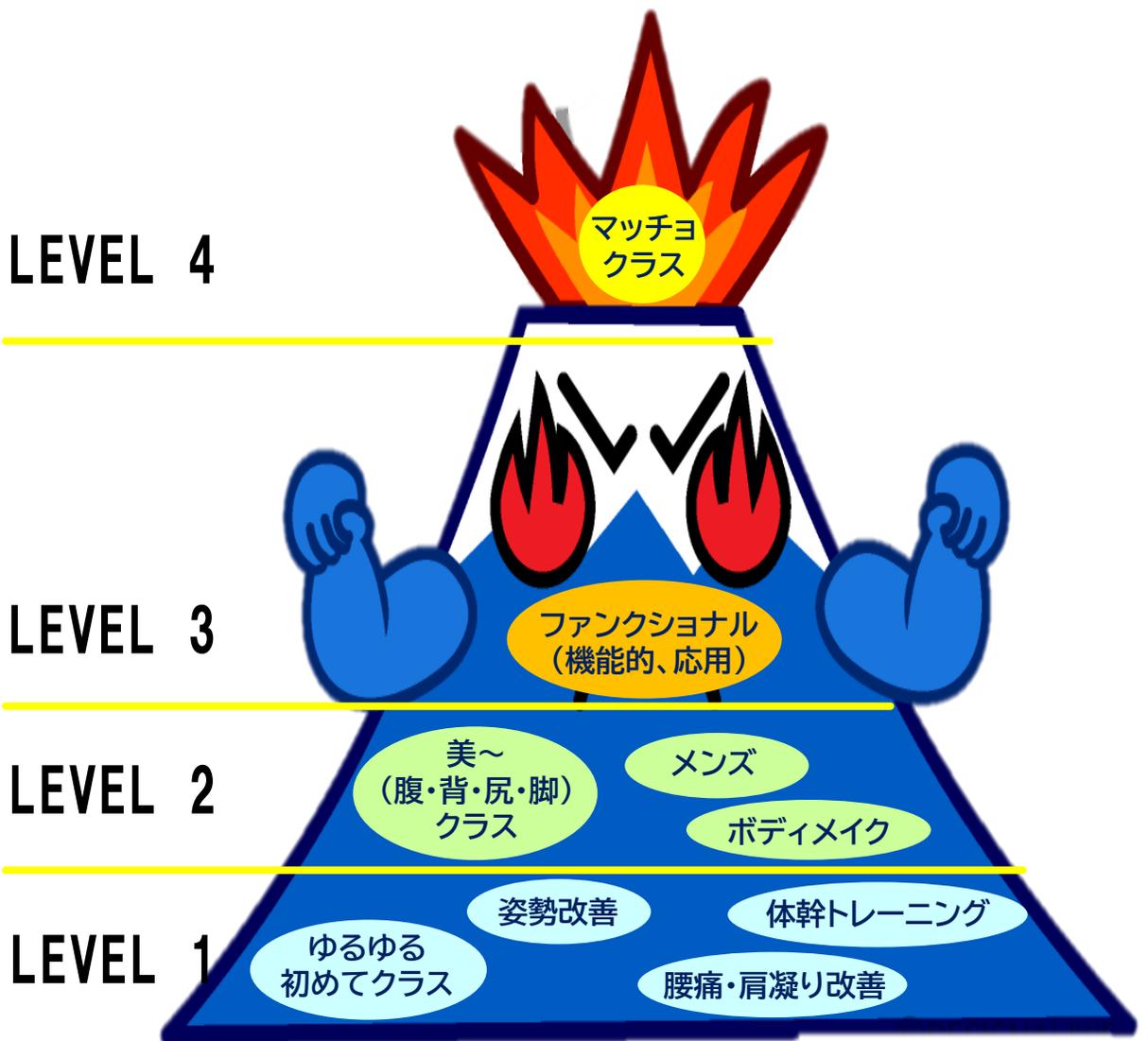
- ・月会費内で、本人含め2人まで利用可能。
- ・但し、必ず申込者と一緒に参加すること。
- ・もう一人追加で参加する場合は、1回毎に¥2,200(税込)をその場で徴収します。

≪体験≫

- ・1回のみ無料(どのクラスでも可)
- ・月会費ではなく単発参加希望の場合は、事前連絡の上¥2,200(税込)で可。

クラス一覧

LEVEL順ピラミッドイメージ



各LEVEL・クラス概要

《LEVEL 1》

《LEVEL 1》

LEVEL1は、初めての方や高齢者・低体力者を対象としたクラス。現在の生活では普段使われなくなっている箇所や、姿勢や痛みの改善・予防を目的とした内容を行う。マット種目を中心とし、人数に応じて

○ゆるゆる初めてクラス

→トレーニング自体が初めての方や、
低体力者・高齢者向けのトレーニングクラス。

○姿勢改善クラス

→姿勢改善を目的とした方向けのクラス
各回始まりと終わりに姿勢を写真で撮り、
トレーニングを中心に改善を目指す。

○腰痛・肩凝り改善クラス

→姿勢改善クラスの内容を、より腰痛&肩こりに
特化させたクラス。ストレッチを中心に改善を
目指す。

各LEVEL・クラス概要

《LEVEL 2》

《LEVEL 2》

LEVEL2は、LEVEL1の自重がメインの種目に加え、ウエイトを活用したより負荷の高い種目をサーキットトレーニングで行っていき、筋トレだけでなく有酸素的な要素も加えたクラス。

○メンズクラス

→男性のみのクラス。筋トレを中心に、カッコいい身体を目指すクラス。

○ボディメイククラス

→筋トレを中心に、見栄えの良い身体を目指すクラス。男女混合。

○美～クラス

- ・美腹→腹筋を中心に美腹を目指す。
- ・美背中→背筋を中心に美背中を目指す。
- ・美尻→お尻を中心に美尻を目指す。
- ・美脚→脚(腿&下腿)を中心に美脚を目指す。

各LEVEL・クラス概要

《LEVEL 3・4》

《LEVEL 3》

LEVEL3では、LEVEL1～2ができてることが前提の
応用クラス。

○ファンクショナル(機能的)クラス

→基本の動きに+回旋系の動きを加え、
より複雑で難易度の高い種目を取り入れる。

《LEVEL 4》

LEVEL4では、シンプルな筋肥大&筋力アップを目的とした
クラス。定員4名のより少人数で、二人一組。お互いに補助を
し合いながら行う。

○マッショクラス

→高負荷・低回数で行う。トレーニング後に
プロテインサービス有。

※Lv3・4共に現在はスケジュールにありません。

今後追加予定となります。

BMCスクール

スケジュール (1月～3月)

	月	火	水	木	金	土	日	
午前				9:00～ ゆるゆる 初めて クラス		9:30～ ゆるゆる 初めて クラス		
					10:30～ ボディメイク クラス	10:30～ 姿勢改善 クラス		
午後	13:30～ ゆるゆる 初めて クラス			13:30～ 姿勢改善 クラス				13:30～ メンズ クラス
								15:00～ MODA おまかせ クラス
夜						18:30～ ボディメイク クラス		
					19:30～ ボディメイク クラス	20:00～ メンズ クラス	19:00～ MODA おまかせ クラス	