

Monster Japan プラン料金表		ショート プラン 【短期集中型】	スタンダード プラン No.1 【一番人気】	ガッツリ プラン 【幅広く学ぶ】	おまかせ プラン 【安治川におまかせ】	モンスター プラン 【モンスターを目指す方】	ギガモンスター プラン 【最強モンスター対象】	出張 プラン 【全対象】	
基本コマ数		3コマ	5コマ	7コマ	12コマ	18コマ	36コマ	実技自由選択	
特典コマ数（自由選択）		—	+1コマ	+2コマ	+3コマ	+4コマ	+10コマ	—	
合計時間（基本+特典）		150分	250+50分	350+100分	600+150分	900+200分	1800+500分	120分/日	
講習日数の目安		1日間	1日間	1日～2日間	2日～3日間	3～4日間	6～9日間	—	
基本料金（税別）		24,000円	40,000円	56,000円	96,000円	144,000円	288,000円	20,000円（初回）	
出張時の料金		2回目以降 15,000円 1回分お得！ 10回分で11回ご利用頂けます。 ※ 交通費別途・ジムビジター使用料別途							
講 習 内 容	学 科	A 筋トレのしくみ 50分	✓	✓					
		筋肉のしくみと動きを知り、正しい筋肉トレーニング法を学びます。							
		B 自分に合ったトレーニング選び 50分			✓	安	自	自	
		体格や体力、健康状態など自己分析によるトレーニングを探します。							
		C 筋トレに適した食事 50分	✓	✓		治			
	筋肉の栄養素となる食事が筋肉の成長と回復を促進します。								
	D サプリメント選び 50分	✓	✓		川	由	由		
	筋力増強、体調維持、ケガの防止と回復促進、運動後のケアを学びます。								
	E 限界の突破 50分	✓			に				
	高重量の壁、成長限界の突破を目指すための正しい知識を学びます。								
実 技	F 自重トレーニングと体幹 50分			✓	お	選	選	✓	
	ウエイトやマシンを使わず、自重トレーニング法を身につけて体幹を鍛えます。								
	G ベンチプレストレーニング 50分		✓	✓	ま			✓	
	ベンチプレストレーニングの正しいフォームと胸の強化を行います。								
	H 部位別トレーニング 50分	✓	✓		か	択	択	✓	
胸・背中・肩と僧帽筋・脚・腕それぞれ部位別にトレーニング方法を学びます。									
I 有酸素運動 50分			✓	せ			✓		
筋肉トレーニングによる筋肉の質、筋肥大と筋力の違いを学びます。									
J 自由プログラム 50分	✓								
ヒアリングによりあなたに合ったご希望のトレーニングを行います。									