

## 会員専用サイト【REPOS 倶楽部】のご案内

### ・エクササイズ動画（ルポトレ） 基礎トレーニング&家トレーニング

美姿勢・美脚に導くルポトレの基礎エクササイズや、心拍数を上げて脂肪が燃えやすい状態にする HIIT 系トレーニングがいつでも、視聴できるので自分の好きな時間にレッスンしてくださいね！

この基礎トレをマスターしてオンラインでのグループレッスンやパーソナルトレーニングを受講することで、最高の結果を得ることが出来ます。

### ・オンライングループレッスン

実店舗でも行っている 3Monthly 美 BODY エクササイズが動画でいつでも見られます。

その動画に合わせて毎月レベルを高めながら週に 1 回部長によるオンライングループレッスンが Discord でライブ配信されます。

実店舗でトレーニングしている会員様もエクササイズの意味を深く知ることができ、次のレッスンで効率よくエクササイズが行え効果の出方も断然変わってきます！

ルポ Beauty 部活に参加されてる皆様はライフスタイルルールを守りながら、このレッスンを生活に取り入れて美 BODY をゲットしてくださいね！

### ・オンラインパーソナルレッスン

動画やライブだけでは物足りない！正しいフォームで効果を出したい方は絶対パーソナル！！

3Monthly 美 BODY エクササイズでのパーソナル指導は勿論、ご自身の体調やお悩みに合わせて各トレーナーがマンツーマンで美 BODY に導くエクササイズをご指導します。

トレーニング以外でも美 BODY を創る材料となる食事指導や、女性ならではの身体の不調に対するご相談なども専門のコーチがお受けいたしております。

### ※オンラインパーソナル申込みについて

「オンラインセッション」より、希望の日時の 3 日前までにコースを選び仮予約をお願いします。

登録されているメールアドレスにお申込みより 2 営業日以内に「予約確定又は日時調整」の連絡をさせていただきます。

基本はメールでの連絡になりますが、直接お電話での対応をお願いする場合もございますので、お電話が可能な時間帯も入力してください。

### ・出張レッスンについて

現在岡山市北区にて月に 2 回出張レッスンを行っています。是非【REPOS 倶楽部】コーチ陣によるオンラインレッスンも受けてください。しっかりと皆さまの限界に追い込んだり、ゆったりペアストレッチを行ったりその日の体調やお悩みに合わせてレッスンさせていただきます。

レッスン内容 （加圧トレーニング、美 BODY ピラティス、ペアストレッチ、PNF ハンドトリートメント）

※今後インストラクター養成コース合格のコーチの誕生に合わせ中国、四国の市町村へも出張レッスン開催を増やしていく予定ですのでお楽しみに！！

※〇〇町、〇〇村へ来てほしい！〇〇村の女性を輝かせたい！そんな思いがある方のご連絡お待ちしております。

## ・オンライン Beauty ショッピング

【REPOS 倶楽部】会員様だけがお得な価格でインナービューティー商品をご購入できます。

本来対面でのサロン専売商品ですが、【REPOS 倶楽部】オンラインサロン内で販売することが可能となりました。人の身体は食べたものから作られています。食事に偏りがある方、好き嫌いの多い方、体質を改善したい方。などにお勧めです。

又、高知・岡山にお越し頂ける方なら 1 回購入セミナーを受講してもらえればお家で加圧トレーニングが出来ます。お手頃な加圧ベルト付ウェアや本格的な加圧ベルトの販売も行っている所以オンラインでもしっかり効果を引き出します。(加圧購入代金を月割りで計算するとかなり割安になります。)

商品についての質問等も気楽にご相談くださいね！

お問合せ又は Discord のコメントでお待ちしております。

## Discord のご案内

Discord は、皆さまと色々なコミュニケーションをとっていくプラットフォームとなります。

Discord のアプリをダウンロードしたら、登録メールアドレスにお送りした招待コードで REPOS 倶楽部に入室してください。

- ① 「# 🏠 始めに 🏠」 をお読みいただき②「# 自己紹介ルーム」で自己紹介した後、③「# 放課後の部室」で一言「よろしくねー！」などとコメントを入れて部活スタートです！
- ④ アイコンに写真を入れて色々触ってみてください。

「# 部活・美BODYダイエット」では3ヶ月健康的に節制した生活を送り、1 か月は楽しく過ごす！と繰り返していきます。その 3 か月間を美部活ルールについてののっとりこの部屋に日々の体重や食事を投稿していきます。

他の部員の食事や楽しかったこと。辛かったけど乗り越えた話などを参考に自分自身も頑張っってレコーディングを続けてください。

「# フォトコンテスト」ではダイエットをスタートする (9 月なら 9/1-9/5 まで) 時、1 か月後中間 (10 月中旬) と、ゴール (11/25~11/30) に写真を投稿してください。10 名以上の参加で優秀な成績を収められた方に豪華景品を進呈いたします。(コンテストに参加しない人も私服で投稿しておけば複勝があるかもしれません！)

「ライブ配信」のお部屋では毎週木曜日 21:30 より部長宮本のライブレッスンがあるので参加してください！  
※質問がある場合は「# 質問チャット」に入力してください。後程お答えしていきます。

「トレーニング動画」ではダンスやトレーニングの動画を見ることが出来るので、動画を見ながらお家で汗を流してくださいね！

オンラインでのパーソナルレッスンなどは「パーソナル①~③」のお部屋で行っていきます。

※この部屋は有料なのでレッスンのお申込みをしている日時や他の方が利用している時の入室はしないようにお願いします。

その他、部員の登録により「インストラクター養成」ルームも個別に出現します。

◎慣れるまでは、分からないことも事も沢山あると思いますが、「放課後の部室」でお問合せ下さいね！！