

外出自粛でジムに通えずお困りの皆様へ、
オンラインパーソナル“#おうちトレーニング
CRATE GYM Zoom 店”をスタート！

それでも夏はくる。魅せるカラダをオンラインパーソナルでつくる！

「意思のあるカラダへ」をコンセプトに、あなたのライフスタイルをさらに豊かなステージへとアップグレードするパーソナルトレーニングジム「CRATE GYM / クレートジム」(運営会社：HANGOUT COMPANY 株式会社)は、全国どこにいても、いつでも受けられるオンラインパーソナル “#おうちトレーニング CRATE GYM Zoom店”をスタートいたしました。



外出自粛でだれにも会わないこの期間を、どうポジティブに使うかは自分次第！

■「オンラインパーソナル #おうちトレーニング」とは

Zoom（オンラインweb会議ツール）を利用してトレーナーとお客さんと1対1で双方向に動きを確認し対話をしながらオンラインでパーソナルトレーニングを行うサービスです。まずはお客様のカウンセリングを行い、「なりたいイメージ」や「お悩み」などをヒアリングさせて頂き、知識豊富なトレーナーが一人一人に寄り添ったアドバイスや目標設定をご提案し、マンツーマンのトレーニングいたします。

■こんな方へオススメ

- ・気がつけば夏までもうすぐなのに、外出自粛でジムに通えない。
- ・自宅でも自分に合った効果的なトレーニングで確実に成果を出したい！
- ・自宅のできるトレーニング系アプリはたくさんあるけど、誰も見てないとどうしても怠けちゃう。。
- ・生活習慣にトレーニングを取り入れて、免疫力を高めたい！
- ・日々の暗いニュースに心がザワつく、、身体を思いっきり動かして心も健康に保ちたい！

■#おうちトレーニング CRATE GYM Zoom店 詳細

申し込み専用サイト (Peatix)

<https://crategym.peatix.com/>

■コース

[8回コース] #おうちトレーニング オンラインパーソナルトレーニング 食事フォロー付
8回 ¥40,000 (1回あたり@5,000)

「始めてみたいけど自信がない」「続けられるか不安」そんな方に。まずは週2回トレーニングの1ヶ月間でCRATE GYMのパーソナルトレーニングの魅力を実感して頂くコースです。

[16回コース] #おうちトレーニング オンラインパーソナルトレーニング 食事フォロー付
16回 ¥75,000 (1回あたり@4,200)

今までのパーソナルトレーニングのイメージを変えていく「自分の身体を知りたい」「自分磨きをしたい」そんな方にオススメ。知識豊富なボディスタイリングトレーナーと一緒にがんばりましょう！

[24回コース] #おうちトレーニング オンラインパーソナルトレーニング 食事フォロー付
24回 ¥108,000 (1回あたり@4,500)

もっと輝ける。意思のあるボディに磨きあげる「ワークアウトを習慣化したい」「こそそダイエットから卒業したい」まずは3ヵ月でベースを作り、意思のあるボディを手に入れましょう

[32回コース] #おうちトレーニング オンラインパーソナルトレーニング 食事フォロー付
32回 ¥128,000 (1回あたり@4,000)

ワークアウトをあなたのライフスタイルへ「ワークアウトを生活の一部に」「自信のある私でいたい」ワンランク上のワークアウトライフをサポート

■キャンペーン

今ならお申し込み先着10名様に、CRATE GYMオリジナルボトル1.0Lをプレゼント！



<流れ>

- ・お申し込み後、Peatixご登録のメールアドレス宛にカウンセリング（約30分ほどZoomで行います）の日程のご案内をお送りいたします。
- ・カウンセリングの際に「なりたいイメージ」や「お悩み」などをヒアリングさせて頂き、知識豊富なトレーナーが一人一人に寄り添ったアドバイスや目標設定をご提案いたします。トレーニングのご都合のよい日程も決めていきましょう。
- ・トレーニング開始。Zoomを利用して完全マンツーマンで実施。この誰にも会わない期間に身体を大変身しちゃいましょう。

<スケジュール例>

所要時間：約1時間

10分間 ストレッチ



40分間 個々にあったメニューでしっかりトレーニング



10分間 クールダウン / ケア、食事、栄養の話など

<準備いただくモノ、コト>

- ・動きやすい格好でご参加ください。
- ・水分補給用のドリンク（お水など）をご用意お願いいたします。
- ・足元が滑らないようにご準備ください。（ヨガマットや裸足で行うなど）
- ・Zoomアプリをダウンロードしてお待ちください。

Zoom <https://zoom.us/join>

登録方法をわかりやすくまとめました→ <https://crategym.jp/zoom/>

【無料のオンライングループトレーニングも開催中！】

どなたでもご参加いただけます。オンラインの雰囲気をお確かめください。

次回は、4/25（土）17:00-18:00（無料開催）

#おうちトレーニング「自宅でも汗だく！脂肪燃焼プログラム」トレーナーみぼりん

お申し込み（Peatix）

<https://crategym0425.peatix.com/>

[CRATE GYMとは]

コンセプト -意思のあるカラダへ-

CRATE GYMは福岡県博多区に所在する、選りすぐりのボディスタイリングトレーナーがマンツーマンで指導するパーソナルワークアウトジムです。気分の上がる居心地のいい空間で、痩せるだけでなくしっかりと筋肉を作り、望んだカラダを長期的に持続させることで、あなたのライフスタイルをさらに豊かなステージへとアップグレードします。

▼CRATE GYM WEBサイト

URL : <https://www.categym.jp/>

▼CRATE GYM インスタグラム

アカウント名 @categym

URL : <https://www.instagram.com/categym/>

▼CRATE GYM LINE公式アカウント

URL : <https://lin.ee/5Qg3Eks>

■店舗情報

所在地：〒810-0801 福岡市博多区中洲二丁目3番16号 桃山ビル2階 CRATE GYM

【会社概要】 HANGOUT COMPANYは、多様なプロフェッショナルな人たちの活動をサポートし、そこから派生する点と点を繋げ、世の中の課題やニーズに対応していく新しいタイプの組織です。

HANGOUT COMPANY株式会社

<http://hangout.company>

代表取締役：田村 梨江

本社所在地：〒154-0012 東京都世田谷区駒沢4-19-13

事業内容：パーソナルトレーニングジム運営、パーソナルヨガ教室運営、クリエイター・アーティストマネジメント業務、イベントの企画・運営・制作、飲食業・ケータリング業務、他

オフィシャル画像ダウンロードリンクURL

https://www.dropbox.com/sh/Ojo5rudt882pcf1/AAC9T8Z_lbt7sXKli_nfs_86a?dl=0

上記よりダウンロードの上、ご活用ください。

▼このリリースの問い合わせ先

HANGOUT COMPANY株式会社

CRATE GYM担当： 田村 / 中川

TEL： 050-3695-5848

Mail： info@categym.jp