

WELLNESS PILATES
SYDNEY

바디 프로필 필라테스

-바디 프로필 필라테스 프로그램-



Chatswood

0451 878 807
6B,28-30 Anderson Street,
Chatswood, NSW 2067

Eastwood

0415 878 773
Sutie 4-5/79-81 Rowe St,
Eastwood NSW 2122

서울 연신내

서울 은평구 통일로 855-8
연신내지원와이타운 11층

www.wellnesspilatessydney.com



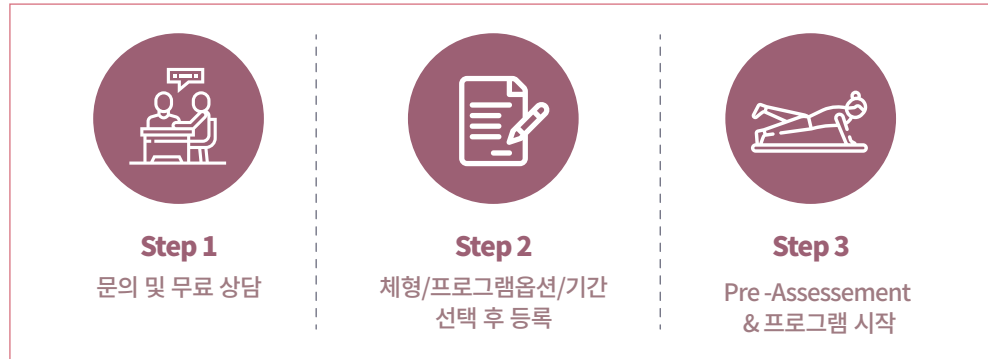
바디프로필 필라테스

(다이어트 식단 + 필라테스 + 운동 + 1:1 멘토링)

“살면서 가장 멋진 몸매를 가지고 기록할 수 있는 기회!
바디프로필 챌린지를 통해 새로운 삶을 시작하실 수 있습니다.”

- 쉽게 살이 찌는 체질에서 건강한 몸매 유지
- 규칙적인 운동의 습관화 & 생활화
- 매년 찍어서 변화된 몸을 기록
- 일반인, 나이제한 없이 바디프로필 도전 가능
- 목표 달성을 통해 얻는 성취감
- 버킷리스트 (인생사진)
- 체중감량 & 인생사진
- 팔, 다리, 등, 엉덩이, 복부 라인 교정
- 자신감 & 자존감 회복
- 자신의 몸에 대해 공부하는 기회

웰니스필라테스 프로그램 시작 과정



- | 시작일시 : 수시로 시작 가능
- | 장소 : 채스우드, 이스트우드
- | 수업방법 : 온라인 / 오프라인 (센터)
- | 수업시간 : Mon ~ Saturday, 50 Mins
- | 등록방법 : 뒷면 참조

- [wellnesspilates_sydney](#)
- [blog.naver.com/wellnesspilates](#)
- [wellnesspilatessydney](#)
- 호주웰니스필라테스



바디프로필 필라테스는 사는 동안 가장 멋진 몸매를 가질 수 있는 기회입니다.
저희 웰니스 필라테스는 고객님의 프로그램 시작 날부터 촬영날은 물론 프로그램이 끝난 뒤 지속적으로 건강을 관리할 수 있게 도움을 드리고 있습니다.

채스우드 웰니스필라테스 오시는 길



이스트우드 웰니스필라테스 오시는 길



바디프로필 프로그램 안내

Pre -Assessment



Initial Consultation (IC) & Life Coaching

운동경험, 목표, 병력사항, 부상여부, 움직임의 제약 일상생활 습관 패턴, 잘못된 자세 등등 문진표 작성을 바탕으로한 맞춤형 프로그램을 통해 전문적인 운동 뿐만 아니라 라이프 코칭을 통하여 삶의 변화를 가져 올 수 있도록 도움을 드립니다.



1:1 맞춤형 상담 및 플랜 작성

식단, 운동, 라이프 코칭을 통해 전반적인 나의 삶을 변화 시킵니다. 실행 가능한 목표 설정 및 동기 부여, 리마인드, 1:1 상담을 통해 성공적인 결과를 가지고 오도록 도와드립니다.



체형분석

이상적인 자세 정렬을 평가하기 위하여 과학적 지식을 바탕으로한 해부학적인 자세를 분석하며 고정된 자세와 움직임 때의 자세를 통한 근육의 불균형과 움직임 패턴을 찾아내어 이를 해소하기 위한 맞춤형 프로그램에 적용합니다.



Muscle Test (i.c 추가시 가능)

주요 근육과 포지션별로 다른 자세에서의 운동 능력 테스트를 통해 동작의 패턴에 대한 강점과 약점을 분석, 차후 프로그램에 반영하여 올바른 기초를 다지며 보다 전문적인 체형 교정을 합니다.



인바디 체크

체성분 측정을 통해 체중, 체지방률, 기초대사량, 골격근량 등의 신체정보를 확인할 수 있어 운동의 성과 및 현재 건강상태 등을 확인하는데 유용하며 2주마다 모니터링을 합니다.

전/후 사진 Cut



인바디 결과



인바디 측정 결과	비율 (%)
체중	68.8
체지방률	12.2
근육량	22.7
기초대사량	1500

인바디 측정 결과	비율 (%)
체중	69.0
체지방률	12.2
근육량	22.7
기초대사량	1500

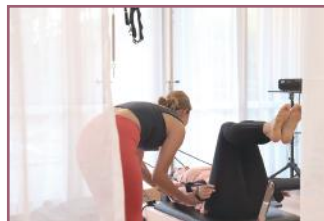


바디프로필 프로그램 안내



일일식단관리

일일권장 함량에 따른 바디프로필용 식단표를 구성하여 필수영양소와 근육의 손실이 없이 전문적이고 스마트 하게 다이어트에 성공할수 있도록 도우며 매일 모니터링을 통해 동기부여와 피드백을 제공합니다.



필라테스 레슨

신체조건과 목표에 따른 다양한 필라테스 기구사용과 전신운동, 체중감량, 신체정렬, 바디라인, 코어 강화, 몸통 안정화, 근력 강화, 체온상승, 혈액순환, 노폐물제거, 신진대사를 도와 바디라인에 도움을 줍니다.



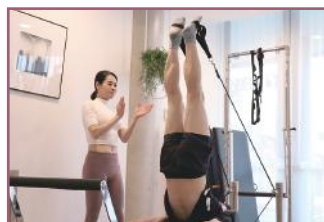
일일 운동 (홈트레이닝) 케어 및 모니터링

웰니스 코치의 케어와 모니터링을 받으며 바쁜 생활 속에서도 목표 달성을 위해 매일 할당된 과제를 제출함으로써 동기부여와 자신감 얻으며 재미있게 운동합니다.



데일리 체크리스트

바쁜 생활 속에서도 목표를 달성하기 위해 매일 할당된 과제를 체크하며 제출 함으로써 동기부여와 자신감을 북돋아 줍니다.



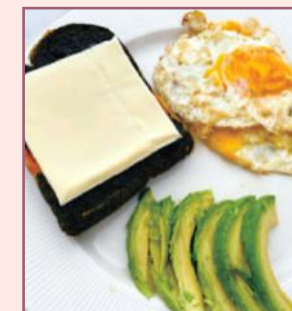
전문 강사진

호주 국가 인증 필라테스 자격증을 소지한 전문 강사의 지식과 경험을 바탕으로 프로그램 진행 합니다. 또한 전문 강사진의 1:1 맞춤 상담및 운동 프로그램 지도 지도자 양성 전문 기관으로써의 노하우를 가지고 있습니다.

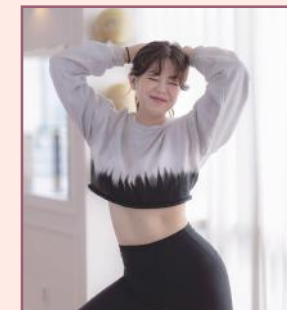
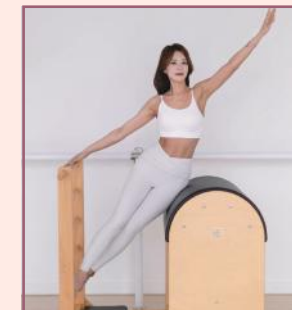
운동 베스트 Cut



식단 베스트 결과



바디프로필



바디프로필 프로그램 안내

웰니스필라테스 바디프로필 필라테스 Benefit

프로그램 구성	옵션 1	옵션 2
문진표 작성	✓	✓
체형분석	✓	✓
Muscle Test	✓	✓
인바디 체크	✓	✓
1:1 라이프 코칭 목표 및 플랜 작성	✓	✓
필라테스	· 주 3회 · 1:1 개인 필라테스 1회 · 4:1 그룹 필라테스 2회	· 주 3회 · 1:1 개인 필라테스 1회 · 4:1 그룹 필라테스 2회
주차별 식단 관리	일일 식단표 제공	일일 식단표 제공
일일홈트레이닝 & 모니터링	✓	✓
1:1 멘토링	✓	✓
데일리 체크리스트	✓	✓
바디프로필용 헤어	✓	✓
바디프로필용 메이크업	✓	✓
바디 프로필용 스튜디오 촬영	✓	✓
바디프로필용 플라테스 복 증정	✓	✓
1,2,3등 상급 수여	✓	✓
가격 (Conditions Apply)	4주: \$900	4주: \$740
	8주: \$1780	8주: \$1460
	12주: \$2650	12주: \$2170



1:1 맞춤 지도

전문 강사진의 1:1 맞춤 상담 및 운동 프로그램 지도



웰니스필라테스만의 노하우

다년간 수많은 필라테스 지도자를 양성한 전문 기관으로써의 노하우



생활 패턴 코칭

운동뿐만 아니라 전체적인 일상 생활 패턴의 변화 코칭



운동 후 건강한 생활 유지

영양손실과 근육 손실을 최소화 한 프로그램과 프로그램 종료 후에도 건강한 생활 패턴유지 도움



밸런스에 맞춤 건강한 식단 제공

5대 필수 영양소의 밸런스를 유지하는 굵지않는 스마트한 식단제공과 코치의 휴먼 컨설팅



꼼꼼한 신체 모니터링

표준데이터를 통한 인바디 분석으로 체지방률과 골격근량을 모니터링



맞춤형 프로그램 제공

고객의 체형에 알맞은 맞춤형 프로그램 설계하여 건강한 체중감량 도움

