

春は目の前！夏ももうすぐ！

究極のボディメイクプログラム説明会

第28回～31回 @4Fパーソナルルーム

各回3名様
限定

日時:

- ① 3月11日(日) 19:00～
- ② 3月17日(土) 18:00～
- ③ 3月23日(金) 15:00～
- ④ 3月28日(水) 19:00～

HOTヨガの人気IR yu-ki先生もチャレンジ！！

体重－6kg！ウエスト－7cm



Before



After



Before



After



- ☑つまめるお腹の肉をとにかくすぐになんとかしたい！
- ☑年齢と共に体重がどんどん増えてきて落ちない
- ☑体重もウエストも過去最高になってしまった
- ☑自分一人でダイエットは限界を感じた

ボディメイクトレーナーと管理栄養士が貴方のお悩みを解決します！

内容

- 間違ったダイエットと正しいダイエット
- 痩せる為の運動(キネシス、パワープレート)
- 食べていいもの、悪いもの、食事管理の方法
- リバウンドしない理由、成功事例、お客様の声

講師



芳賀 紀子 トレーナー歴15年

※体験会のご予約もその場で行います！
予定がわかるスマホ、手帳をお持ちください！

参加者には

管理栄養士柴田監修の
「**ダイエットの基本**」
プレゼント！



申込方法

参加申込書にご記入いただくか、スタッフまでお申し付けください

ボディメイクプログラム説明会 TEL.03-5448-9970