

# 今年こそ本気で痩せる！

## 究極のボディメイクプログラム説明会

各回3名様  
限定

第24回～27回 @4Fパーソナルルーム

日時: ① 1月7日(日)19:00～ ② 1月13日(土)18:00～  
③ 1月19日(金)15:00～ ④ 1月23日(火)19:00～

### 2ヶ月でお腹-8.3cm！体重-6.3kg！

気になるのはお腹と体重！ (モニター平均)

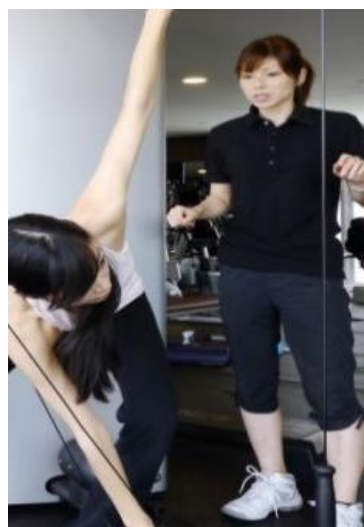
- ☑つまめるお腹の肉をとにかくすぐになんとかしたい！
- ☑このままでは太っていく一方、、何か始めなければ！
- ☑そんなに食べていないはずなのに痩せない
- ☑健康診断で「痩せた方がいい」と言われた
- ☑年齢と共に体重がどんどん増えてきて落ちない
- ☑体重もウエストも過去最高になってしまった
- ☑自分一人でダイエットは限界と感じた

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



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！

2017.10.17▷2017.12.19



Before After  
ヨガインストラクター  
yu-ki先生も大成功！

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！

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