

8月より3カ月限定

ダイエツモニター大募集

先着10名様限定!!

通常料金より

50%OFF!!

専属トレーナーが
指導します!



ダイエット、成功させる秘訣は？



運動

主に基礎代謝量を増やすために自体重や器具を使用した筋力トレーニングをおこないます。

初心者でも無理のない範囲からはじめられます

食事

経験豊富なトレーナーが個人の食生活に合わせて適切な食事方法を指導させていただきます

覚悟

過去の怠惰な自分を振り返ってください・・・

成功への秘訣で最も大事なものは覚悟です！

勇気をもってダイエットへの門を叩いてください！！

頻度：週2回

時間：60分/回

トレーニング&カウンセリング

期間：全25回(約三カ月)

料金：96,250円(3850円/回)