

この秋は  
食べても痩せる!

DIET  
CHALLENGE!

食べ物がおいしい季節に、  
食事制限なんてもったいない!  
どうせなら、食べても痩せたいと思いませんか?  
食事と運動量を上手くコントロールすることで、  
好きなものを食べながら理想のカラダを  
手にいれることができます!

ガッツリ!

脂肪燃焼プログラムで食事制限なし!  
3カ月で-5kgも夢じゃない!

ダイエット効果抜群のプログラムで脂肪燃焼!

ヨガ

45分



130~140Kcal

初級  
エアロ

40分



170~180Kcal

ステップ

40分



210~220Kcal

水中  
ウォーキング

30分



120~135Kcal

水中  
アクア

40分



200~220Kcal

※体重60kgの方が表記の時間プログラムを行った場合の消費カロリーとなります。

ダイエット応援キャンペーン!!

1

1日 **ガッツリ** カロリー消費体験! **無料**

ダイエット効果抜群のプログラムをいっぱい体験してみよう!!

2

2週間ダイエットメニューチャレンジ体験!!

2週間で劇的な変化は難しいけれど、  
カラダが引き締まっていくの実感できる!!  
きっとダイエットチャレンジのきっかけになるはず!!

**0,000円**

入会するなら  
今がチャンス!!

いまなら

入会金

0/00(〇)  
まで

**0円**

●●●スポーツクラブ TEL 00-000-0000

〒000-0000 ●●●市 ●●●

●●●スポーツクラブ 協会