



食事制限なし!

3カ月で-5kgに
挑戦しよう!

ステップ 20分 100Kcal

ランニングマシン 60分 252Kcal

お風呂でクールダウン 20分 100Kcal

90日間で35000kcalも消費できます!!

※あくまでも運動量の目安です。個人差があります。

●●●フィットネスの消費カロリー プログラムランキング!



今月のテーマ

この冬は
食べても
痩せる!



ステップ (40分)
消費カロリー / 210 ~ 220kcal

ステップ大を使って踏み台運動を行います! 運動効果の高いプログラムなので消費カロリー◎です。

ちょっとしんどいけど汗かき度 No1!!



水中アクア (40分)
消費カロリー / 200 ~ 220kcal

水中で音楽に合わせてエアロビクスを楽しめます。足腰に負担が少なく、ご高齢の方も無理無く参加できます。



足腰に負担が少ないのに運動効果大!



初級エアロ (40分)
消費カロリー / 170 ~ 180kcal

リズムに合わせてカラダを動かします。脂肪燃焼&ストレス発散に効果的!

初心者でも大丈夫! 50代、60代の方の参加が多いプログラムです!

食べ物がおいしい季節に、食事制限なんてもつたいたない!
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事で、好きなものを食べながら理想のカラダを手に入れることができます!

●●●●スポーツクラブ

〒000-0000 ○○市○○○○町 00-00

お問合せご予約は TEL 000-0000-0000

営業時間 月~金 00:00~00:00 / 土・日・祝 00:00~00:00
休館日 ●曜日

0000スイミング 🔍 検索

冬の無理なく痩せよう
キャンペーン!!

今年最後!!
入会金 ▶ 0円

00% (月まで)