

# この冬は食べてもやせる!

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入れることができます!

## ●●●フィットネス消費カロリーランキング!

ちょっとしんどいけど汗かき度 No.1!

no.1



ステップ (40分)  
消費カロリー / 210~220kcal

足腰に負担が少ないのに運動効果大!

no.2



水中アクア (40分)  
消費カロリー / 200~220kcal

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!

no.3



初級エアロ (40分)  
消費カロリー / 170~180kcal

no.4



ヨガ (45分)  
消費カロリー / 130~140kcal

no.5



水中ウォーキング (30分)  
消費カロリー / 120~135kcal

Pick UP

食事制限なし! 3カ月で-5kgに挑戦しよう!

90日間で 35000kcal も消費できます !!



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

※あくまでも運動量の目安です。個人差があります。

冬の食べながらやせよう

キャンペーン!

入会金 ▶

0円

0/00 (●)まで!

## ●●●●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

○○○○スポーツクラブ 検索