自分を磨け！

3ヶ月
男を磨いて
-15kg

2ヶ月
女を磨いて
-10kg

会社員
Bさん（42歳）

1 カウンセリングで目標を立てていきます。
2 体脂肪量や筋量等を計測しプログラムします。
3 有酸素運動で体脂肪燃焼 筋力トレーニングも併用
4 低周波治療器で痛みや凝りの解消します

主婦
Aさん（32歳）

1 カウンセリングで悩みを聞いていきます。
2 体脂肪量や筋量等を計測しスケジュールを決定
3 ストレッチ有酸素運動で脂肪燃焼します。
4 スポーツマッサージで疲労回復

冬のシェイプアップキャンペーン

11/00(水)～11/00(水)

期間中にご入会で

登録料
¥5,000 ▶ ¥0

体験会スタート

クラス	クラス	クラス
¥1,000	¥1,750	¥2,500

STUDIO

GYM

SWIMMING

RELAXATION

○○○○フィットネスクラブ TEL.000-000-0000

●●●フィットネス 検索