

# 今月のテーマ

## この秋は 食べても痩せる!

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！



**1位** **ステップ(40分)**  
 消費カロリー/210~220kcal



ちょっとしんどいけど汗かき度No.1!!

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。

### ●●●フィットネスの消費カロリー プログラムランキング!



**2位** **水中アクア(40分)**  
 消費カロリー/200~220kcal



足腰に負担が少ないのに運動効果大!!

水中で音楽に合わせてエアロビクスを楽しみます。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。



**3位** **初級エアロ(40分)**  
 消費カロリー/170~180kcal



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！

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！

## Pick Up!

## 食事制限なし! 3ヶ月で-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日間で合計 35,000kcal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。

●●●● **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

○○○フィットネスクラブ

**秋**の無理なく痩せよう **キャンペーン!!**

今なら **入会金** **0円!**

**00** (月)まで