

ダイエットー応援企画!!

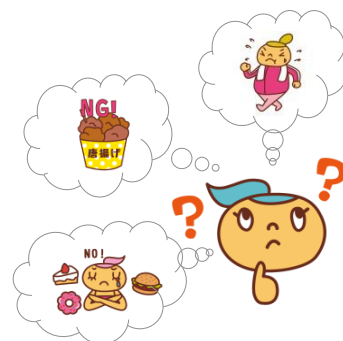
タイプ別でわかる ベストな痩せ方&あなたにおススメの 【痩せトレ】体験レッスン



その人のライフスタイル、食生活、姿勢等によって
『効率の良い適切なダイエット法は異なります。』
そこで、専用のチェックシートを使って、どんなタイプか診断した上で
あなたにとって『一番効率の良い痩せ方』のアドバイスを致します。

●レッスン受付時間（ご予約の際、ご希望の日時をお申し出ください。）

月	火	水	木	金	土	日
10:30 ? 18:00	15:00 ? 18:00	15:00 ? 18:00	10:00 ? 18:00	10:00 ? 18:00	15:30 ? 18:00	10:00 ? 12:00



●内容

- ①カウンセリング(専用チェックシート使用)
⇒結果から【運動面】【栄養面】のアドバイス
- ②痩せやすい身体に導く姿勢改善ストレッチ
- ③自宅で出来る、タイプ別のおすすめ【痩せトレ】紹介



●価格

45分 ¥5,000 (税別)
(お一人様1回限り)

※この【チラシ】又は【ホームページ】を
ご覧の方に限り¥1,000OFFの¥4,000(税別)
でご体験頂けます♪

今回は食事面・運動面・普段の生活での工夫等を
組み合わせて、あなたに一番合った効果的な
ダイエット法をご提案いたします。
又、姿勢改善ストレッチは、その場で効果を
実感して頂けるものです♪
是非、一度ご体験下さい!!

パーソナルトレーナー
高橋朋子



〈ご予約・お問合せ〉

TEL 080-9012-3796 又は、
✉ takahashi@tomo-fitness.com
その他、ご不明な点・ご質問等も、お気軽にご連絡下さい。

理想の体型へ♪【3カ月変身ダイエット個人
指導】も受付中!!
モニターになって下さる方も募集中です!!
興味のある方は、体験レッスン時に
お気軽にお声掛け下さい。

