

美しい

スッキリボディへ

# 3カ月集中

# ダイエットパーソナル

- ・ヒザや股関節への負担を減らしたい
- ・何度もダイエットに失敗してる
- ・どうしても痩せたい



一つでも当てはまるあなたへ

3ヶ月間、食生活の改善とカラダの歪みを取る体操を指導します。

＜食生活の改善＞

ダイエットとは健康体へ向かう食事管理です。

何が必要で何をやめるのかをお伝えします。

トレーニング期間中は食事内容を報告いただきます。

＜カラダの歪みを取る体操＞

代謝の上げ方やマシンを使ったカラダの鍛え方を指導します。

トレーニング期間:3ヶ月間

・トレーニング指導8回(60分/回)

・食事指導

**68,000円(税込)**



フジワラ ヒサコ

藤原 寿乃 トレーナー

指導資格

- ・姿勢育成講師
- ・機能改善体操普及員

予約可能時間

水曜12~16時  
他曜日 要相談

お申込みは担当インストラクターもしくはフロントまで