

会議室  
イベント

# “本気”のダイエット

## 入門編

### ～ダイエットの基本～

13ヶ月で16Kgダイエットしたスタッフが  
基本的なダイエットの方法・考え方を伝授！

**12月4日(水)**

**11:00～12:00 開催！**

## 応用編

### ～女性の筋トレ・

### 男性の筋トレ～

女性らしい体・・・男性らしい体・・・  
ダイエットして理想の体を手に入れましょう！

**12月6日(金)**

**19:00～20:00 開催！**

\*定員：6名（先着順）      \*対象：成人（16歳以上） \*料金：330円  
（事前予約制・キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

**11月20日(水)**より1F総合受付にて受付開始！

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！

継続の結果、  
5Kg・7Kg減量できている  
というお声も届いております！  
ありがとうございます！

