

# “本気”のダイエット

会議室  
イベント

## 入門編～ダイエットの基本(昼の部)～

13ヶ月で16Kg減量したスタッフがダイエットの基本を伝授！  
食事の重要性、なぜトレーニングが必要なのかお話しします。

1月15日(水)

11:00～12:00 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。)

**12月25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！  
**次はあなたの番です！**  
一年の始まりに**今年こそは！**  
を実行してみませんか？



