

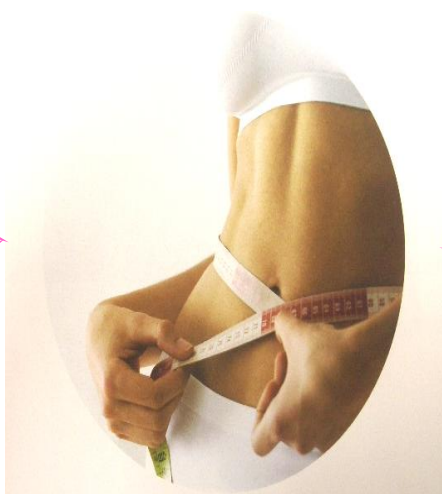
8週間のシェイプアッププログラム BODY CHANGE

シェイプアップしたい!

お腹周りが気になる

一人だと続かない

今度こそ変わりたい



本気で身体を変えてみませんか?



私達がサポートします!

BODY CHANGEはこんなプログラム

- 太らない食事スキルと運動習慣の獲得を目指す
- 胸・お尻・お腹の3箇所集中シェイプと全身運動
- 個別指導だから体力に自信のない方も安心
- 8週間・全16回の短期集中プログラム

4種目の運動のイメージ



胸



お尻



お腹



全身運動

マンツーマンで目的達成をサポートします！

入会時
限定特別価格！

通常

¥36,720→

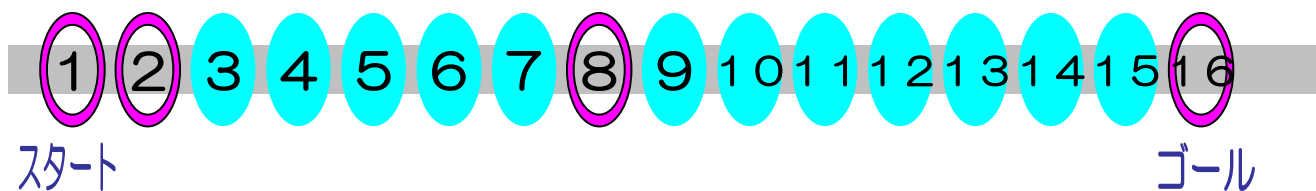
¥33,000

ボディチェンジ全16回の流れ

◎⇒60分
●30分

※30分の回は運動、60分の回は運動＋食事の見直し

「ちょっと頑張れば出来そう」な目標を設定します



こんな方にオススメ！

- 一人だとついサボって続かない…
- 写真に映る自分の姿を変えたい
- しっかり効くトレーニングをしたい
- 食事と運動の習慣を改善したい
- 食事に気をつけているのに痩せない

BODY CHANGE

Shape-up Program
8 weeks

カラダに秘めた美しさ、たくましさを引き出す
8週間(全16回)のシェイプアッププログラムが
今だけおトク!!



なりたい自分を目指して
私達と一緒に始めませんか？

入会時
限定特別価格！

通常

¥36,720→

¥33,000