

ダイエットプラン

体重を減らすことばかりに気をとられていませんか？

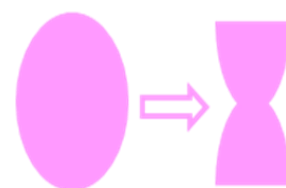
体重を減らすだけだったら、食事療法（ダイエット）だけで十分です。
が、極端な食事制限をすると、必ずリバウンドします。

少し時間はかかりますが、運動療法と合わせ、しっかりと太りにくいカラダを作り、健康になりましょう。

デポルターレ楓の**ダイエットプラン**は、

- ・ 自分を知ること
- ・ 脂肪燃焼に効く有酸素性運動
- ・ 脂肪がつきにくいカラダ造りに効く無酸素性運動
- ・ 食事を含めた生活改善

を中心にした総合的な、健康的に痩せることをめざすコースです。



ダイエットプランは、本気で痩せたい方を**徹底的にサポート**します。

痩せるのは貴方です。まず**3カ月**！**これからの人生を変え**ましょう。

ダイエットプラン

【料金】 ¥30,000

フィットネスレッスン	1時間	6回
ウォーキングレッスン	1時間	1回
ランニングスクール	2ヶ月	

※継続プランもあります。

フィットネスレッスン例

Awareness	少し勇気を出して、貴方の現在のカラダを知ることから始めましょう。 体組成計で体脂肪・筋肉量・骨量等を測定します。
Warm-up	ヨガの動作を取り入れた呼吸法で、その日のカラダの調子を感じ取りましょう。
Resistance Training	まず、脂肪がつきにくいカラダ造りに効く無酸素性運動から。 インナーマッスルを中心としたエクササイズを。
Aerobics	次に、脂肪燃焼に効く有酸素性運動。 シェイプアップ効果と同時に、ゆがみ解消等カラダに効くウォーキングを習得しましょう。

E-mail mail@deportare-kaede.com **TEL(FAX)** 03-5844-6507

デポルターレ楓 <http://deportare-kaede.com>