

ダイエットプラン

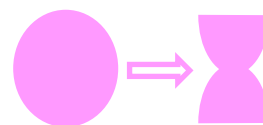
体重を減らすことばかりに気をとられていませんか？

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

期間	3ヶ月
金額	50,000円
レッスン内容	
フィットネスレッスン	6回
ウォーキングレッスン	1回
ランニングスクール	2か月

■ダイエット継続プラン

期間	3ヶ月
金額	40,000円
レッスン内容	
フィットネスレッスン	3回
ウォーキングレッスン	—
ランニングスクール	3か月

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

デポルターレ楓 <http://deportare-kaede.com>