

3年間(2017~2020)で**20Kgの減量**をした**トレーニングインストラクター(JATI公認)**が、最新の研究に基づいた身体に優しい**ウェイト・コントロール(減量・増量・維持)**をご提案！

リニューアル！

# ”本気”のダイエット 2021

## 筋トレ編 第4回 **自粛太り**解消法。

おうち時間が増えて、体重が増えた人47%という調査もあります。  
では、いちばん効果のあった自粛太り解消法は？ランキング形式で見てください。

**7月23日(金) 19:00~20:00**

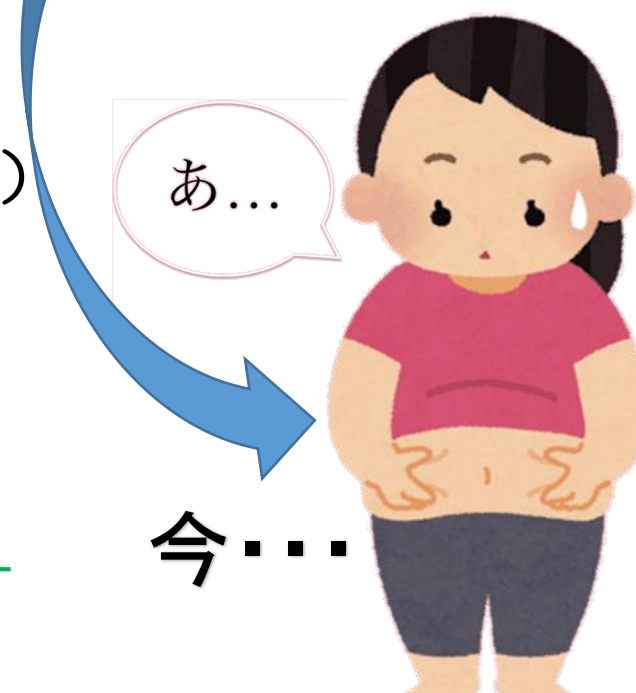
## 2F会議室にて開催！（事前予約制）

- \*定員：3名（先着順）
- \*対象：成人（16歳以上）
- \*料金：330円（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。）

**7月10日(土)**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！

★コロナ感染症予防対策にご協力ください★



会議室  
特別教室

3年間(2017~2020)で**20Kgの減量**をした**トレーニングインストラクター(JATI公認)**が、最新の研究に基づいた身体に優しい**ウェイト・コントロール(減量・増量・維持)**をご提案！

リニューアル！

# ”本気”のダイエット 2021

## 筋トレ編 第4回 **自粛太り**解消法。

おうち時間が増えて、体重が増えた人47%という調査もあります。  
では、いちばん効果のあった自粛太り解消法は？ランキング形式で見てください。

**7月23日(金) 19:00~20:00**

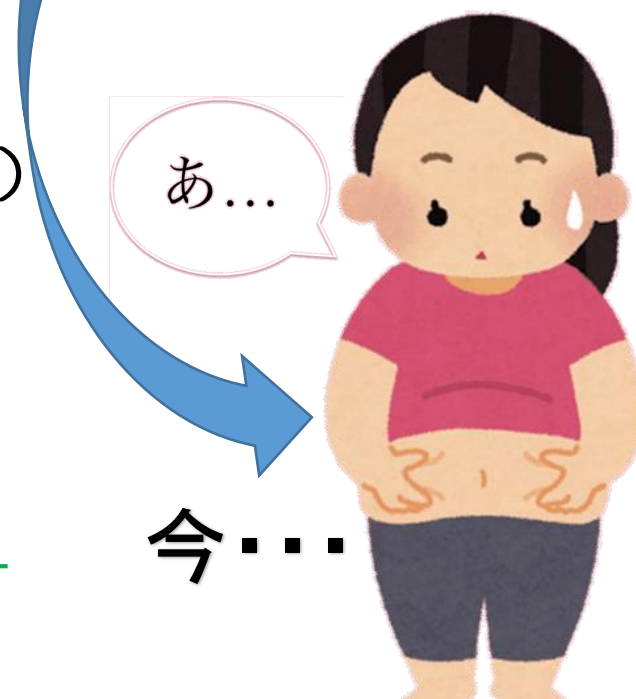
## 2F会議室にて開催！（事前予約制）

- \*定員：3名（先着順）
- \*対象：成人（16歳以上）
- \*料金：330円（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。）

**7月10日(土)**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！

★コロナ感染症予防対策にご協力ください★



会議室  
特別教室

