

緊急企画!!
講演

花粉症に負けないための健康法



【第1部】「花粉症を体質から治す」(講演) 西田メディカルクリニック院長:西田 元彦

【第2部】「花粉症に負けない健康体操」(実技) メディプラスガーデンフィットネススタジオ インストラクター:三木 裕子

■日時:3月20日(土)午後4時~ ■場所:メディプラスガーデンフィットネススタジオ

■申込方法:電話予約 ■定員:20名 ■受講料:無料 ※軽い体操ができる服装をお持ち下さい(ロッカールームあり)

「低GIダイエット」参加者募集中!!

STEP1 メディカルチェック

目標を
設定します。

STEP2 低GIダイエット開始

毎週経過測定
(体組成計)

10週間

リバウンドしにくい
カラダ作りをしっかりサポート!

月会費+1ヶ月 **2,500円**



低GIランチダイエットのモニター結果(参加者の平均値)

わずか10週間で筋肉量をキープしたまま脂肪量を減らすことに成功!



「サーキットトレーニング」無料体験 開催決定!

“体脂肪削減に絶対自信”のエクササイズをご体験下さい!!

3月2日(火)~27日(土)まで実施中! ※電話にて、ご予約ください。

サーキットエクササイズとは…

音楽に合わせて、油圧式マシンとステップを交互に行い、痩せやすい身体作りと30分間の運動で効果的に体脂肪の燃焼を行います。運動経験の少ない方でもしっかりと汗をかけます。

2つの運動を組み合わせることで、「有酸素運動」×「筋力トレーニング」のメリットをいっとこ取り!



回く引き締ま
って見える筋
肉を鍛えて…

モニターを
見ながら筋
力な有酸素運
動を行い…

効果的に体脂肪を燃焼!
30分で汗びっしょり。