

1回 30分の簡単ダイエット!

# サーキットトレーニング無料体験!!

申込期間：2013年4月末まで



30分で60分ウォーキングと同じ消費量!!! 効果的に体脂肪燃焼。

音楽に合わせて、油圧式マシンとステップを交互に行うことで効果的に脂肪燃焼を行います。

ダイエット、継続性、安全性のバランスのとれた話題の運動法です。

※体験には予約が必要です。お気軽にお問合せください。

さらに、当施設では



無料で飲める

## 「温ぷく茶」効果で脂肪燃焼UP!!

西田医師考案のオリジナルハーブティー

サーキット会員 ¥4,410/月 (詳しくはお問合せ下さい)

スタッフが体力のない方や運動が苦手な方でも安心してできるようサポートします。

さらに、サーキットトレーニングに  
温ぷく茶 + 低GI食 + メディカルチェックが加わった

## 成功者続出!! 「7week 集中ダイエット」体験者募集



当施設が提供する低GI食を食べながらサーキットトレーニングを行うプログラムです。栄養士によるアドバイスやメディカルチェックも充実。リバウンドなく太りにくい体を作ります。



### 参加費 ¥14,700 (税込)