

40代50代の女性向け

45日間集中プログラム

ダイエット45

この夏、Tシャツ1枚で。

これが最後のチャンスです

運動と食事をしっかりサポートしながら
ダイエットという目標に向かって結果を出す



こんなお悩みありませんか？

- ✓一人では続かない
- ✓食事の正解がわからない
- ✓本気で変わりたい
- ✓リバウンドを繰り返している

その悩み、45日で変えましょう

Schedule

土曜昼コース
13:30~14:30

入学式 5/9
中間報告会 5/23
後半報告会 6/13
卒業式 6/27

金曜夜コース
20:00~21:00

入学式 5/29
中間報告会 6/12
後半報告会 7/3
卒業式 7/17

プログラムの特徴

- 1 週1回の個別食事指導 (Zoom)
- 2 7種の運動で全身アプローチ
- 3 グループセッション (全4回)
- 4 アーカイブ視聴可能
- 5 8名限定の少人数制

講師紹介



高杉 保美
(食事指導)



川内 久美
(運動指導・土曜)



川崎 博美
(運動指導・金曜)

！残席わずかの可能性あり

通常価格 ~~148,000円~~

特別価格 **98,000円**

各回
8名限定

1人のダイエットは孤独。でも同じ悩みを持つ仲間がいれば、心折れる暇はありません



お申込みはこちらから

<https://forms.gle/iWgjcvaPvkgHKc26>