

本気・ボディ・メーカー

HBM

今、TVで
話題の!

体幹リセットダイエットに チャレンジしてみませんか?

健康的でメリハリのあるからだづくりをめざす、3か月の特別集中プログラム「本気・ボディ・メーカー HBM」を始めます。

今話題の「体幹リセットダイエット」のエクササイズを取り入れたスタジオトレーニングと、マシントレーニングを併用して行います。

薄着になる夏に向けて、本気のダイエットに挑戦してみませんか?

対象者 3か月継続してトレーニングに参加できる女性の方
定員 5名 (予約制)
日程 スタジオトレーニング 毎週火曜日 11:30~12:30
3月6日~開始
事前オリエンテーション 2月27日(火)11:30~12:30

参加費 24,000円 (P+会員は5,000円割引)
全12回 メディカルチェック・体組成計測定料を含む

※希望者は「HBM」開始前と全レッスン修了時の2回、血液検査を行います
(血糖, HDL・LDL コレステロール, 中性脂肪) 別途5,000円がかかります

持ち物 運動しやすい服装
タオル・のみもの(水またはお茶, スポーツドリンク)

講師 齋藤 昌子

ご予約はこちら

P+シニアジムP+
http://www.dojinkai.or.jp/p_plus
TEL:046-845-6103