

リバウンドしにくいメリハリボディへ。

# サイズダウン スペシャル

SIZE DOWN SPECIAL

目指すは2ヶ月で



担当トレーナー  
玉城

専任  
トレーナー  
付き!

# -3kg -3cm

※目標値であり結果を保証する  
ものではありません。

骨格調整も  
行なってお得!!

リアライン・コア



あなたのカラダを理想に導く  
「2ヶ月間集中メソッド」



身体のすべてが分かる  
「カラダ測定」

初回時に筋肉と脂肪の割合や代謝量、  
身体のバランスなどをチェックし、  
目標値に向けたトレーニングプランを作成。  
4週目と8週目にはトレーニングの  
効果測定も行います。

全8回(60分/回)  
パーソナルストレッチ&  
トレーニング

ストレッチで身体のバランスを整えた後、  
正しい姿勢と動きでトレーニング。  
あなた専用の60分間プログラムで、  
効果的な身体作りと  
サイズダウンへ導きます。

食事の知識も身につく  
「生活習慣アドバイス」

現在の生活習慣や食習慣を見直す  
ところから専任トレーナーがアドバイス。  
「リバウンドしにくい身体作り」のための  
知識と習慣が身につきます。

会員料金

44,000円(消費税別)

会員外料金

54,000円(消費税別)

詳しくはクラブフロントまでどうぞ!

SPORTS  
CLUB NAS

DaiwaHouseGroup