



ダイエットプログラム

絶対痩せたい

DIET-PROGRAM

頑張るあなたを応援します

少人数制グループレッスン
お1人からでも実施します。

初回イベントレッスン
1,000円

お気軽にスタッフまでお声かけ下さい

イベントレッスン 申し込み方法

下記の時間から希望の時間をお選びください。
受付で申し込み用紙をご記入ください。
お時間は60分程度です。
おきかえも入れて1時間半は余裕を見てください。
内容に関しての相談も受け付けています。

お1人様、月に1回のみ受付可能

INBODY 測定

※INBODY測定については裏面をご確認ください。



2021年1月

毎週**火曜日** 9:15~10:15
(定員:4名)

毎週**水曜日** 12:00~13:00
(定員:4名)

食事管理シート

ダイエットに向けた最適なトレーニングだけでなく、
食事のアドバイスも行います。

1週間の食事を見直すことで
新しい発見に出会えるかもしれません。

明治スポーツプラザ **中央屋内プール**

TEL.06-6212-5473

〒542-0082
大阪市中央区島之内2丁目7番8号

