新ダイエットプログラム+

おすすめ　①

しっかり管理して
身体を変えたい方へ

週２回のトレーニングサポート

～身体を積極的に変えたいあなたへ～

サポート１

期間(10 回)　10 月 13・20・27 日
日曜日　11 月 10・17・24 日
12 月 1・8・15・22 日

レッスンスタート・・・1 部 12：00～13：00
2 部 19：30～20：30

場所　マシンジム
定員　各部３名

サポート２

期間(9 回)　10 月 15・29 日
日曜日　11 月 5・12・19・26 日
12 月 10・17・24 日

レッスンスタート・・・9：00～9：45
OPEN　8：30～※参加者のみ

場所　Ａスタジオ
※新館エリアのみ利用可能

林コーチのコメント

ダイエットコントロールは約３か月間の週１回(10 回)

マシンジムでのサポート+スタジオでのサポート

+食事・体重管理を行います。

スタジオではバーベル、ウェイト、ステップ台を使用します。

料金プラン

ダイエットコントロール ＋ GEN-FIT ストレングス

会員 19,800 円(税込)
会員外 28,050 円(税込)

約毎週サポート１回+セルフ１回+GEN-FIT
※食事アドバイス付

申込開始　2023 年 9 月 24 日(日)13：00～
TEL 予約有

LesMills

ADVANCE スポーツクラブ アドヴァンス岩出

和歌山県岩出市金池 71-2
TEL　0736-63-6363

アドヴァンス岩出　検索