



# アドヴァンス岩出

# Season4

# ダイエットコントロール

## 参加料金

会員 16,500円(税込)

会員外 24,750円(税込)

※会員外の方は参加日を除いて毎週1回ご利用できます。  
※毎週2回以上のご利用につきましては都度料金が発生いたします。

ダイエット成功しています!!!  
3~4kg減っています!!!

筋力アップの目的にも  
対応いたします!!!

## 実施日時・期間

・Aクラス 金曜日 12:00~13:00 (60分間)  
2024年4月12、19、26日 5月10、17、24、31日、6月7、14、21日(金)

・Bクラス 金曜日 19:30~20:30 (60分間)  
2024年4月12、19、26日 5月10、17、24、31日、6月7、14、21日(金)

・Cクラス 土曜日 16:45~17:45 (60分間)  
2024年4月13、20、27日 5月11、18、25日 6月8、15、22、29日(土)  
※初回(体組成測定・プログラム説明)、最終(体組成測定)を含む

このプログラムは、約3ヶ月(週1日×10回)の集中ダイエットを目的としたプログラムになります。一時的に痩せるのではなく、プログラム後もリバウンドのしない太りにくい体質を目指します!ご自分でダイエットをして失敗されたことがある方は、ここからダイエットを始めようと思われる方は是非、アドヴァンスグループオリジナルの当プログラムにご参加下さい。

## 定員

各クラス 2名

(定員になり次第、締め切らせていただきます)

## 【運動指導】

林 駿佑

## トレーニング内容

- ・スクワット
- ・ヒップヒンジ
- ・フッシュ
- ・フィルorロー
- ・プレス
- ・腹筋

トレーニングの基礎となるエクササイズで効率よく筋力と代謝を上げます!!  
※状況や要望により変更する場合がございます!!

## 概要

週1回のサポート+食事フィードバック  
↓  
自身で行うセルフトレーニングの流れで行います!

また、初回、サポート5回目、最終日に体組成の測定を行いフィードバックいたします。

## 申込開始

2024年3月24日(日)10:00~ TEL予約同時スタート