



# アドヴァンス岩出 ダイエットコントロール

NEW

## ★エントリークラス★

### 参加料金表

**会員 9.900円(税込)**  
**会員外 14.300円(税込)+α**  
\*会員外の方は当日参加料金に異なります。  
**会員外8回利用券 4.400円(税込)**  
\*参加期間内のみ利用可能  
\*マシンジム、更衣室、お風呂のみ利用可能

### 実施日時・期間

- ・Aクラス 木曜日 13:00~14:00 (約60分間)**  
 2024年7月11、18、25日 8月1、15、22、29日、9月5日(木)
- ・Bクラス 木曜日 20:00~21:00 (約60分間)**  
 2024年7月11、18、25日 8月1、15、22、29日、9月5日(木)
- ・Cクラス 金曜日 12:00~13:00 (約60分間)**  
 2024年7月19、26日 8月2、16、23、30日、9月6、13日(金)
- ・Dクラス 金曜日 19:30~20:30 (約60分間)**  
 2024年7月19、26日 8月2、16、23、30日、9月6、13日(金)
- ・Eクラス 土曜日 16:45~17:45 (約60分間)**  
 2024年7月13、20、27日 8月3、17、24、31日 9月7日(土)

### 定員

各クラス 2名

(定員にギリ次第、締め切らせていただきます)

### 【運動指導】

林 駿佑

このプログラムは、ダイエットに必要な運動習慣をつける事を目的として、1ヶ月(全8回)をこなす事で、体重を落とすだけでなく、体脂肪率を下げ、筋肉を増やす事で、代謝を上げ、健康的な身体づくりを行います。  
\*食事のアドバイスはさせていただきますが管理はございません  
\*体組成計の測定はございません。  
測定希望の場合 会員様・・・無料 会員外1,100円(税込)  
\*振替に関しては2回までとなります。  
事情、状況によりお受けさせていただく場合もございます。

### トレーニング内容

- ・スクワット
  - ・ヒップヒンジ
  - ・フッシュ
  - ・フルorロー
  - ・プレス
  - ・腕筋
- 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は希望の場合簡易的に行います  
 ↓  
**自身で行うセルフトレーニングの流れで行います!**

### 申込開始

2024年6月16日(日)10:00~ TEL予約同時スタート