

# ダイエット チャレンジ!!!

無料!!

参加者  
募集中!!

目標コースをクリアして

JCBギフトカードをゲット!!!

体調整え 1Kg ダイエットコース⇒1,000円

部分痩せちょこっと 3kgダイエットコース⇒3,000円

しっかりスリム 5kgダイエットコース⇒5,000円

## 開催期間

2020年1月～6月

エントリー期間：2020年1月31日（金）

効果確認期間：2020年6月1日（月）～6月30日（火）

## 内容

エントリー時に体重の測定とコースの設定を実施

6月の効果確認時の体重が、コースの目標ダイエットを達成していればプレゼント進呈♪



# コース別おすすめレッスンはこちら



**CHECK!**

**CHECK!**

## 部分痩せちょこっと 3kgダイエットコース

エアロ・ボディシェイプ  
筋コンディショニング  
BAILABAILA  
ひきしめボール  
ヨガトレ・HIPHOP

## 体調整え

## 1Kg ダイエットコース

健美操・ジャイロキネシス  
ホールフルネス  
ピラティス・ヨガ  
カラダバランス

## しっかりスリム

## 5kgダイエットコース

エアロ・バーベル60  
ボディコンバット  
ナチュラルムーブメント  
ZUMBA  
オリジナルダンス



ラクトスポーツフラザ

# 5つの気がなる.....



その 1: コレステロール値が気になる

その 2: 血圧が高い



その 3: 血糖値が高い



その 4: 膝・腰の痛みが辛い



その 5: 健康寿命を延ばしたい



# ダイエットチャレンジ！！

## 6ヵ月のスケジュール

1月

**ダイエットチャレンジ コースを選択しエントリー**  
体組成計測定 スタッフのカウンセリングを受ける  
1ヵ月目の目標設定 記録紙記入

スタート！

2月

**体組成計測定 2ヵ月目の目標設定** 記録紙記入  
運動継続の秘訣や困りごとなどスタッフよりアドバイス

3月

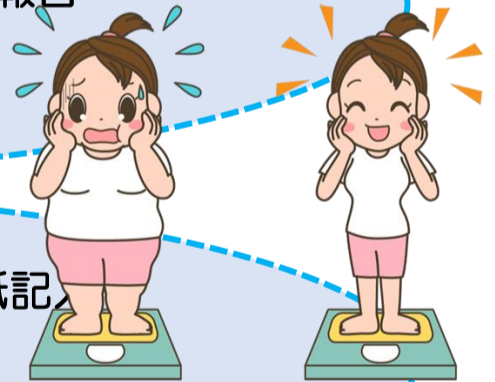
**体組成計測定 3ヵ月目の目標設定** 記録紙記入  
1月初～中旬スタートの方、3ヵ月経過しての中間報告  
(3月末) スタッフよりアドバイス

4月

**体組成計測定 4ヵ月目の目標設定** 記録紙記入  
1月中～下旬スタートの方、3ヵ月経過しての中間報告  
(4月末) スタッフよりアドバイス

5月

**体組成計測定 5ヵ月目の目標設定** 記録紙記入  
後半に向けてモチベーションアップ！！  
スタッフよりアドバイス



6月

**体組成計測定 6ヵ月目の目標設定** 記録紙記入  
**最終ラストスパート！！** スタッフよりアドバイス  
6月末 最終体組成計測定



**目標コースをクリアで  
JCBギフトカードを進呈！！**