

FAT BURNER

快適！
「夏カラダ」プロジェクト

あなたの「余分な脂肪」を買い取ります！ 100g > 100円！！

応援セミナー開催！

参加者全員にプレゼント！



今年も猛暑となる夏！

パフォーマンスを維持し快適に夏を乗り切るためにも「夏カラダ」は必須アイテム！

「夏カラダ」を目指すために、4つのテーマで効果的に脂肪燃焼術を皆様に伝授します。ぜひご参加ください。

- 場所 : ティップネス丸の内スタイル イベントルーム
- 費用 : メンバー: 300円 / ビジター: 600円
- 定員 : 8名(先着順)※ご入金は前日までをお願いします。
- 申込 : 6月1日(土)より
お電話、店頭にてお申し込みください

「心拍計を有効活用！脂肪を燃やすメカニズム」

6月10日(月)15:15～15:45 / 6月18日(火)20:20～20:50

ただ汗をかくだけではなく、心拍を管理して脂肪燃焼！
効果的に脂肪を燃やす為の有酸素運動の方法とは！？
心拍計を利用したことのない方もこの機会に是非ご参加下さい。

※ご参加のお客様は、事前に安静時心拍数の測定をお願い致します。(詳細はフロントにて)



担当トレーナー
福嶋 みゆき

「姿勢と脂肪燃焼の関係」

6月13日(月)12:15～12:45

いい姿勢とは、機能的に動けるということです。
姿勢の善し悪しで、消費カロリーにも差が出ます！
日常生活で消費カロリーを稼ぐためにも、脂肪燃焼しやすい姿勢をGET！
毎日のちょっとしたコツを学ぶことで、無理なく引き締まったボディへ!!



担当トレーナー
佐藤 海人

「シェイプアップの為の筋力トレーニング」

6月21日(金)19:20～19:50

運動しているのに痩せない、思うようにシェイプできない・・・
そんな方へカラダの土台作りの秘訣を伝授します！
脂肪が燃やせるカラダ、脂肪が付きにくいカラダのための筋力トレーニングは
「夏カラダ」に必要です！



担当トレーナー
徳永 達郎

「日常生活における脂肪燃焼メソッド」

6月24日(月)11:15～11:45 / 6月26日(水)14:30～15:00

お忙しい皆様へ、日常生活を活かした脂肪燃焼メソッドをご提案。
特に、短期間でのウエストサイズダウンを狙う方へ！
ハードトレーニングは一切無し♪当日から実践できる方法をお持ち帰り下さい！



担当トレーナー
武田 敏希



TIPNESS MARUNOUCHI STYLE

〒100-6904 東京都千代田区丸の内2丁目6番地1号 丸の内ブリックスクエア4F

営業時間 【休館日：第2・第4日曜・年末年始・夏季休館】

平日7:00～23:00 / 土曜10:00～21:00 / 日曜・祝日10:00～19:00

お問い合わせ/
イベントお申込み
ホームページ

TEL : 03-5218-0031

<http://www.tip-marunouchistyle.jp/>