

BODY CHANGE とは!?

欧米で大人気 TABATA プロトコルでスリムボディ!

短時間で高強度の運動を行うTABATAプロトコルを導入!!

バスト・ウエスト・ヒップに特化し、スタイリッシュなBODYを目指します!!

食行動評価で 太らない食べ方 を身につける!

あなたの食事に関する問題点を徹底的にチェックしアドバイス!!

太らない食べ方のスキルが身につくので、理想の身体が持続!!

トレーナーが マンツーマン で目標達成までサポート!

1人では続かない方もトレーナーと二人三脚なら最後まで頑張れる!!

(※担当者には変更があります)



BODY CHANGE



3月限定!! 初めての方のみ割引販売実施!!

36,720円 ⇒ 33,000円(税込)

TABATAプロトコル とは!?

海外では主流、メディアでもHOTなプログラム!!

テレビや雑誌で多く取り上げられている”TABATAプロトコル”

近頃は端末アプリも登場するくらいメジャーなんです!!

高強度な運動がシェイプアップの鍵!!

45分間のウォーキングで消費できるのは...

たったのあとにぎり1個分(160 Kcal)!!

高強度の運動は成長ホルモンの分泌を促し、

運動後24時間にわたり体脂肪を分解しやすい体に!!

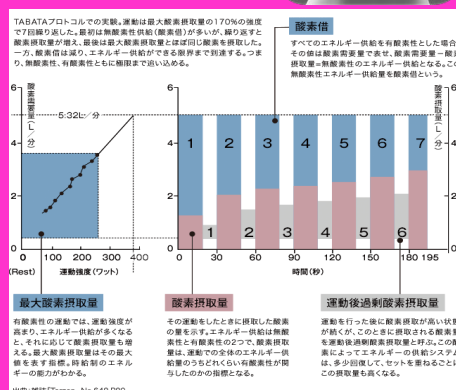
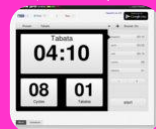
”20秒+10秒×8セット”

TABATAプロトコルの最大の特徴は

短時間で効果的なトレーニングができること!!

ボディチェンジでは[バスト・ウエスト・ヒップ・全身]

の4種目をそれぞれ8セットがたった30分でできます!!



食行動評価とは!?

食事のクセを徹底分析!!

プログラムの初回・中間・最終時に食行動評価を行います。
食事に関する問題点やクセに気づき、太らない食べ方のスキルを身につけることができます!!

食に関する問題点に“気づく”ことからスタート!!

- ☐ よく噛まずに飲み込んで、早く食べる
- ☐ ながら食べが多いので、ついつい食べ過ぎてしまう
- ☐ 食事は減らせるが、お菓子はやめられない
- ☐ 腹が立ったり、気が滅入ると食べてしまう ...etc



食行動を見直してシェイプアップ効果UP!!

3月限定割引販売!! 先着 15名様限定!!

36,720円 ⇒ 33,000円(税込)

私たちが全力でサポートします

