

ボディチェンジ

ティップネス実績No.1のシェイプアッププログラム「ボディチェンジ」を日本橋スタイルバージョンとして販売を開始致します。短期間で「引き締めたい」「痩せたい」という方にオススメのプログラムです。

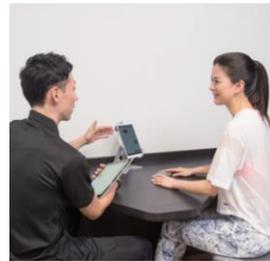
【ボディチェンジの特徴①】



6～8set
繰り返す

「胸、腹部、臀部」の3部位と全身をターゲットに計4種目の高強度サーキットトレーニングを実施。それにより運動中だけでなく運動後約24時間代謝の高い状態を維持できる。短時間のトレーニングで効率的にシェイプ。

【ボディチェンジの特徴②】



栄養コンシェルジュ(R)の資格保持者が食行動指導を実施。現状の課題に対して具体的な行動目標を設定。行動変容していく事で無理な食事制限をせず、健康的で太りづらい身体を維持できる食習慣を身につけられる。

■ 料金：64,800円(税込)

■ 回数：30分×16回(1,2,9,16回目は60分)

■ 期間：週2回×8週間 ※有効期限3ヶ月

■ 特典：POLAR貸出、リカバリーアイテム付

■ 申込定員：5名

※ご興味がある方は30分/1,080円でご体験頂けます。