

# 秘密のダイエットコース 限定2名様募集

コースを設定しない元気堂が、赤字覚悟で設定したダイエットコースです。本気でダイエットをしたい方を対象行います。食事指導から徹底して行いますので強い気持ちでやってみたい！と思っている方にチャレンジして欲しいダイエットコースです。

## コースは2種類

月4回コース

《1回分の内容》

パーソナルトレーニング  
ヨガ又はエアロビクス  
ダイエット耳ツボ療法  
HMB1本（通常価格200円）  
ダイエットプロテインバー1本（通常価格250円）

通常なら 15,000 円のところ

**12,000 円**

月8回コース

月4回コースの内容が  
月8回受けられるお得なコース  
より効果を実感したい方に  
お勧めです。

通常なら 30,000 円のところ

**21,000 円**

\*パーソナルトレーニング・ヨガ（またはエアロビクス）は1日で消化して下さい。どうしても時間の都合がつかない場合は分けていただいても結構です。ヨガ・エアロビクスはスタジオスケジュールの時間内をお願い致します。1ヶ月の期間は申込をされた日から1ヶ月です（月の途中でも可）ホームページのみの告知です「**ホームページを見た!**」と一言お願い致します。

# 秘密のダイエットコース1回分の流れ

①500ccの水を用意していただきます。HMB（アミノ酸の1種）を溶かしてトレーニング中に飲みきっていただきます。

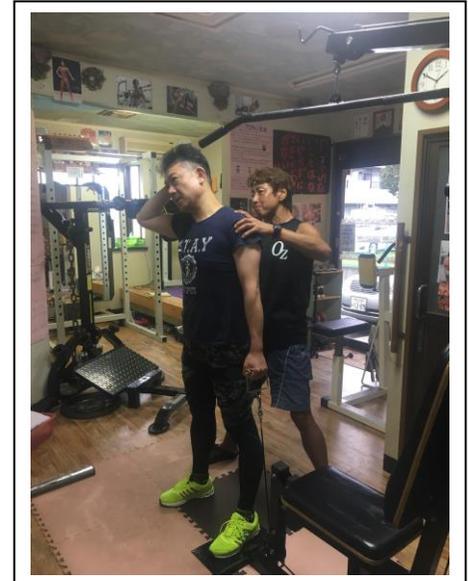
HMBをとることで  
体脂肪が燃えやすくなります。



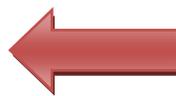
②ヨガまたはエアロビクスのレッスン(60分)  
パーソナルトレーニング前に  
身体を気持ちよくほぐします。



③パーソナルトレーニング(GPT)  
60分かけて、貴方の気になる部分を  
重点的にトレーニングします。



④耳ツボ療法  
食欲を減退させる耳ツボに  
小さな粒のついたシールを  
貼ります。



⑤プロテインの摂取  
タンパク質が20g入った  
プロテインダイエットバーを  
召し上がっていただきます。  
トレーニング後すぐにタンパ  
ク質を取る事は大切ですよ。



お疲れ様でした。