

ダイエット スクール

4月18日

アヴァンティイベント開催!

(詳細は2、3ページ)



オリジナルの「エアークササイズ」は、タタミー畳分のスペースでできる簡単エクササイズ。身体の動かし方をしっかり指導してくれる。



目指すは、理想的な健康な身体を意味するBMI数値21のピーナス像。運動や食事、ホルモンの話など、ダイエットに関する正しい知識を学んだ上で、ライフスタイルを改善していく。

ダイエットの正しい知識を学んで 効率よく理想の体型に近づく!!

ここでは、パーソナルトレーナーが自分に合ったダイエット法を分析し、オリジナルのプログラムを伝授してくれるから、リバウンドすることなく理想のボディを目指す。基礎代謝UPの筋力トレー

ニングや、ウォーキング指導、食事やストレッチ、プロの指導のもとなら痩せ

こはるが
トライ!



ダイエットプランナースクール

<http://www.diet-p-s.com/>
TEL092-400-0083

福岡市中央区大名1-8-32-303
営/10:00~19:00

休/土・日曜、祝日

※休日、営業時間外も受講可

レッスンガイド

- ・入学金…10,500円
- ・受講料、テキスト代、受験料…31,500円(2カ月・全8回)

