

ダイエット プログラム



募集人数 先着5名

※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

受付期間 1月・5月・9月の年3回

実施期間 初回スタートから3ヵ月間

料金 12,960円 (税込)

内容 ☆初回カウンセリング&トレーニングメニュー作成
(90分前後)

現在生活習慣の傾向の分析・目標設定をしていきます。

☆週2回の食事チェック
&筋力トレーニングのフォームチェック(30分)

※申込時に前日分の食事データを書き出します。

※前日に食べたものを写真に撮っておくとスムーズです！



運動

- ・有酸素運動
- ・筋力トレーニング
- ・フォームチェック

生活習慣

- ・睡眠
- ・飲酒・喫煙
- ・休養・ストレス



食事

- ・食事の見直し
- ・栄養バランス
- ・食べ合わせ



ESPO

ENTETSU SPORTS CLUB