

## 本気の方限定

# NEW 2ヶ月集中ダイエットサポートプラン

食事を置き換えで簡単実施！2ヶ月で目標達成を一緒に成し遂げましょう！

短期で確実にダイエットしたい

理想の体を手に入れたい

リバウンドしたくない

本気で痩せたい！

### 過去実績

Before

After



ウエスト - 9cm  
体重 - 5.4kg  
体脂肪率 - 4.3%

週2回のトレーニングとサプリメントでの置き換えを着実にご実施頂いた結果短期間でも体質改善と減量が達成されました。間違いのないメソッドを実施することが成功への秘訣です。

返金保証！効果がなければ返金いたします

¥120,000 【会員価格】  
(税抜)

### お申込み手順

- ①フロント・ジムにてお申込み
- ②トレーナーとお時間の調整
- ③初回トレーニング日決定

※ご利用条件によってはお受けできない場合もございます。  
※返金については諸条件あります。返金は10万円。

私自身、ボディビル大会への出場経験があり、体重の増減については得意にしています。最大51kgの体重増減経験を活かし、本気でダイエットに取り組みたい方と一緒に結果をつくります！

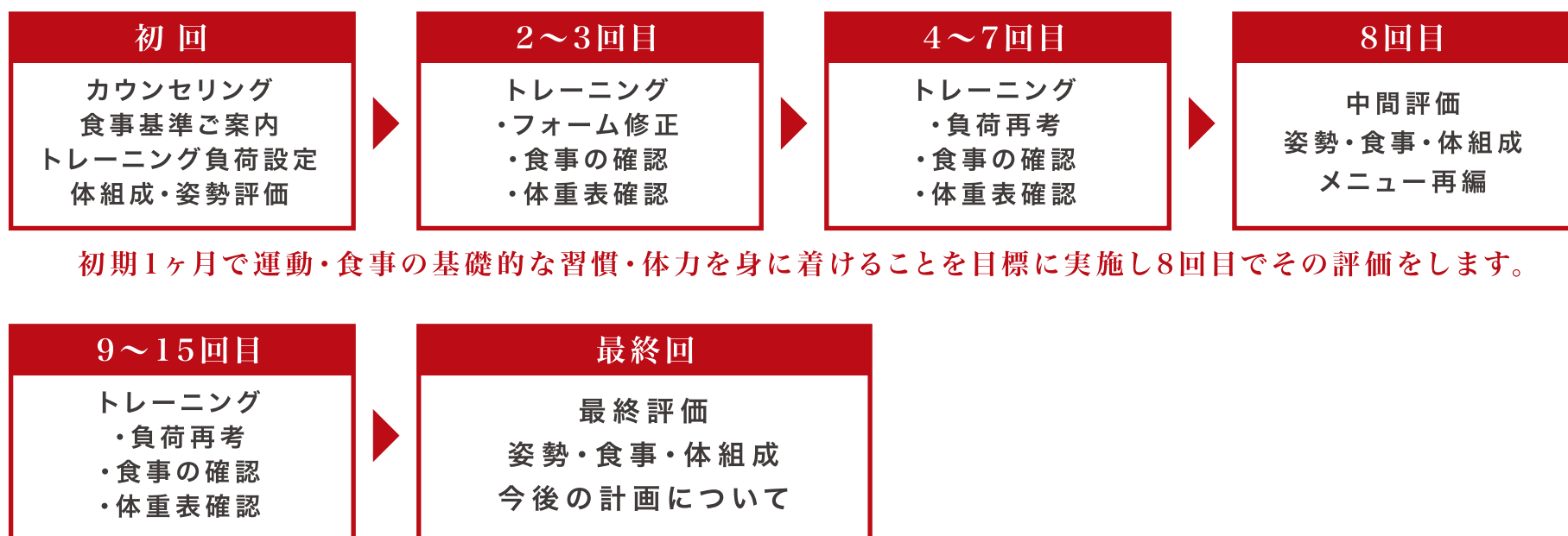
担当トレーナー：村瀬



※こちらのプログラムは村瀬のみ他トレーナーは受付しておりません。

トレーニング：2ヶ月で16回(週2回)のマンツーマン指導とカウンセリング各種評価  
体組成管理：初回・中間・最終の体組成測定と姿勢・周径囲測定(ウエスト)の実施  
食事管理：食事の写真を記録頂き週1回食事評価を実施  
サプリメント：置き換え食用サプリメントを夕食代わりに活用頂きます(2袋40日分プレゼント)

### 短期ダイエットプラン2ヶ月間(16回)のイメージ



初期1ヶ月で運動・食事の基礎的な習慣・体力を身に着けることを目標に実施し8回目でその評価をします。

2ヶ月目は中間評価を基に修正した計画を徹底して実行していきます。

最終回では目標達成後の新たな目標の設定や運動・食事の計画の話を行います。



アイレクス スポーツクラブ PREMIA