

本気で痩せるなら！

# 3ヶ月集中ダイエットスクール



↓ 選べる2つのコース ↓

自分のペースや体の状態に合わせて、しっかり成果を出したい

## パーソナルトレーニング

- ・個別メニューでトレーニング
- ・好きな時間にトレーニング予約が可能

1ヶ月

★8回コース：43,200円

☆12回コース：64,800円

※施設フリー利用可能(休館日除く)

仲間同士、お互いに刺激あってダイエットするなら

## グループトレーニング

- ・2~3名でトレーニング
- ・グループレッスン対応時間に予約が可能

1ヶ月

★8回コース：29,400円

☆12回コース：39,690円

※施設フリー利用可能(休館日除く)

## コース料金に含まれる費用

- ・施設利用料金(通常1ヶ月5,400円)
- ・食事についてのアドバイス(初回・月1回測定時)
- ・体組成・ボディーサイズ測定(月1回)



## ダイエットスクールの流れ

入会申し込み  
体・食生活の☑  
★体型チェック  
★食事調査  
★目標設定

運動開始  
筋トレ・有酸素運動で効率よく脂肪燃焼！

栄養アドバイス  
効果的なダイエットをサポート。  
ダイエット・栄養の勉強会開催！

3カ月後  
いよいよ再測定  
理想の自分に出会えるはず

お問合せ：PEP Osaka (Nクリニック建物1階)  
電話：072-423-8460 住所：岸和田市別所町3-10-10