

ロカボでDIETコロナ太りを吹き飛ばせ！本気でダイエット！

# サンスポダイエット塾生募集！



2期生 2021年1月9日～3月7日

参加費 6,000円(税別) ⇒ 初回参加者 3,000円(税別)  
 連続参加者 4,000円(税別)

目標体重・目標体脂肪率を設定し、2ヶ月間でコミットしていただけます。糖質制限の正しい知識を付けていただきダイエットに有効な筋力トレーニング、また外に出てのジョギングや山歩き等、普段できない内容を詰め込む2ヶ月間にチャレンジして頂きます。

第2期生 12月17日より参加者募集スタート

## diet1 そうだったのか食事術セミナー！

しっかり お手軽

正しい糖質制限の知識を学び、実践します。何を選べば太らないのかの知識を付けることで毎日の食事が楽しくなります。

(セミナー1) 糖質を抑える理由とメカニズム  
 (セミナー2) 糖質制限 簡単レシピ

下記スケジュールより セミナー1、2にそれぞれ1回ご参加頂きます。  
 講師：西村望美他

1月9日(土)	セミナー1	11時00分～11時30分
	セミナー2	11時30分～12時00分
1月12日(火)	セミナー1	14時00分～14時30分
	セミナー2	14時30分～15時00分
1月13日(水)	セミナー1	19時00分～19時30分
	セミナー2	19時30分～20時00分
1月14日(木)	セミナー1	11時00分～11時30分
	セミナー2	11時30分～11時00分



【その他】 食事メニューを週に1度チェックとアドバイスを行います。  
 2ヶ月間で正しい糖質制限を身につけましょう。

## diet2 ダイエット塾だけのスペシャルレッスン！

しっかり

食べても太らない身体を手に入れるには筋肉が必要不可欠。代謝を上げて、リバウンドをしにくい身体作りに効果的なプログラムを実施します。1期で実施のトランポリンEX・サスペンションTR、美尻美腹TRに加え 新たにチェアヨガ・HIIT(高強度TR)・ピラティスも導入します。強度別にレッスン時間の設定もごございますのでお好みプログラムに参加下さい。  
 \*1月は9回。2月は11回の合計20回まで参加頂けます。連絡アプリにてご予約下さい。



### 1月～スケジュール

1	エンジョイジャンプ	ミニトランポリンを使った 下半身強化エクササイズ	初級(20分)・初中級(30分)
2	サスペンションTR	サスペンションを活用した 全身引き締め自重負荷エクササイズ	初級(20分)・初中級(30分)
3	チェアヨガ	椅子を利用したヨガ。正座やあぐらが辛い方も楽に参加頂けます。	初級(20分)
4	ピラティス	インナーマッスルや体幹を安全に効率よく鍛えるエクササイズ。	初中級(20分)
5	HIIT(高強度TR)	有酸素運動×無酸素運動にて短時間効の効果抜群TR	初中級(20分)
6	美尻・美腹	お尻とお腹を集中的に鍛えてメリハリボディを目指します。	初中級(20分)

## diet3 必ずコミットする為の数々のミッションが続々と

### ① 週に1度の体組成測定実施

お手軽 しっかり

「しっかりコース」へご参加の方でご希望される方は特設掲示板に進捗状況を掲示致します。より結果を出す為に見られる事は有効な手段のひとつ。是非掲示を希望される事をオススメします。(名前掲示はございません)

### ② スロージョギングチャレンジで脂肪燃焼

しっかり

スロージョギングとはLSD(ロングスローディスタンス)とも言い、ゆっくりゆっくりのペースで長い時間走る事で効率的に体脂肪を燃焼させる事ができます。また、早歩きより少し早いペースなので同時に筋力も向上し、ダイエットにはもってこいなのです。  
 開催日・・・60分～80分ジョギングを月に6回実施予定  
 \*保険代として1回につき100円を頂きます。



### ③ トレッキングへ行こう！山歩きこそ全身引き締め効果あり！

しっかり



市役所向かいの西山、篠インター裏手にある長尾山をメインに歩きます。  
 (開催日) 往復90分～120分のコースにて月に3回実施予定  
 \*保険代として1回につき100円を頂きます。

### ④ 燃焼系サプリメント割引で購入可能

しっかり

燃焼系サプリ 「美燃」を同時摂取をオススメします。エネルギーを燃やす、脂肪を取り込まないダイエットに効果の高い燃焼系サプリを、運動前、睡眠前に摂取する事で、大きく減量効果が期待できます。

特別割引にてご購入頂けます。

1つ購入の場合	10%OFF	4,050円(税別)
2つ購入の場合	15%OFF	7,650円(税別)
3つ購入の場合	20%OFF	10,800円(税別)



「温活・燃活・美活」で話題の超強カサプリです。

### ◇お手軽コース・しっかりコース早見表

項目	お手軽コース	しっかりコース
	無料	6,000円(税別)
・体組成を行う。(初回)2ヶ月の目標設定。	○	○
・セミナー1 『糖質を抑える理由とメカニズム』へ参加できる	○	○
・セミナー2 『糖質制限簡単レシピ』へ参加できる	○	○
・体組成を週1回測定 及び評価	○	○
・ジムダイエットトレーニングメニューを作成	○	○
・週に1度食事チェック&アドバイスを致します		○
・スペシャルレッスン(計6種目)に2ヶ月最大20回参加できる。		○
・燃焼系サプリメント『美燃』 割引販売		○
・『スロージョギングチャレンジ』に参加できる。(月6回 開催)		○
・『トレッキングへ行こう』に参加できる(月3回 開催)		○

## あなたのチャレンジを私達が全力でサポートします

必ずダイエットの効果を体感して頂きます。

- ・ 目標の数値(体重・体脂肪率・サイズ)へコミットして頂きます。
- ・ 疲れにくい、より健康体質の身体になって頂きます。
- ・ 細身体形になってオシャレも楽しめる。新たな自分と出会って下さい。

