

女性限定マンツーマンダイエットスクール スマイルシェイプ

60日間で 3~6kg痩せる!

カラダ
ウエルネス式

リバウンドさせないダイエット方法

運動が苦手な方でも、経験豊かなスタッフがあなたに合ったダイエットを親身にサポート!

昔と変わらない食生活をしているのに、体重の増加に悩んでいませんか?その原因は、基礎代謝の低下にあります。基礎代謝は加齢とともに低下し、20歳の時に比べて50歳の時では約2割も低下すると言われています。ダイエットではこの基礎代謝を上げることがとても重要です。基礎代謝を効果的に上げてくれる有酸素運動と適度な筋力トレーニングを行うことで、リバウンドさせない効果的なダイエットへとつながります。

先着3名様

9月生募集中!

入会キャンペーン実施中!

今なら入会金が無料!

特典盛りだくさん!

- ・期間中シューズロッカー無料
- ・毎回ドリンクサービスの実施
- ・レッスン終了後は、女性専用スポーツジムを2ヶ月間無料でご利用可能!



期間 回数

8週間×週2回=全16回

入会金 ~~11,000円~~

レッスン料

レッスン時間 60~90分

地域最安値!! 99,000円

体験レッスン

1,100円 ※前日までに
ご予約ください。

地域
No.1

万全のコロナ対策も実施中!安心してご利用いただけます。
他店にはない充実の設備と通いやすさで、高い評価をいただいております!

karada Wellness 2020
スポーツジム & スポーツマッサージ

住所 埼玉県越谷市北越谷3-1-4 平和ビル1階

営業時間 月・水~金 9:30~20:30/土・日・祝 9:30~19:00

定休日 火曜日

カラダウエルネス

<https://www.karadawell.com>

Tel: 048-976-5175



ご見学・体験・入会手続きは事前にお電話でご予約ください。スタッフが全員指導・施術に入っていると対応できない場合がございます。

9月生 募集中!

正しい姿勢とキレイなフォームを心がけた バランスの良い効率的な運動指導

見た目はもちろん身体の内側から **きちんとダイエット!**

／ こんなお悩みございませんか? ／

昔より体重が増えたけど
自己流では
なかなか減らない

体重が増えたら
気持ちのハリが
無くなった

お気に入りの洋服が
着れなくなってしまった

鏡に映る実年齢より
老けて見える
自分がイヤ...

昔の体型に戻りたい



スマイルシェイプのダイエットは

基礎代謝を上げてリバウンドをさせないダイエット法

運動初心者さん・運動が苦手な方も 安心して実践できます!

5つの特徴

1

今の自分を
知る

2

良い姿勢の
習得

3

スロー
ジョギング

4

スロー
トレーニング

5

厳しい食事制限なし!
食事3か条

体験者さまの声

越谷市在住 50代F様

激しい運動がなく、厳しい食事制限もないのに本当に大丈夫かな?と思っていましたが、たった2ヶ月で結果が出て満足しています。運動のおかげで皮膚のたるみもなくなり、身体全体が引き締まった見た目になって嬉しいです。ヒザの痛みも消えてびっくりしています!

スタートから2ヶ月後の推移

体重	51.3kg	▶	49.9kg	1.4kg減
腹囲	77cm	▶	68cm	9cm減
ヒップ	94cm	▶	91cm	3cm減
体脂肪率	32.3%	▶	27.1%	5.2%減
太もも:右	50cm	▶	48.5cm	1.5cm減
左	49cm	▶	48.0cm	1.0cm減

体脂肪をしっかりと
燃焼したことで
美しい体型に
なれました!



入会金無料! 入会キャンペーン実施中!

まずはお気軽にお問い合わせください!

karada Wellness 2020
スポーツジム & スポーツマッサージ

Tel: 048-976-5175

ご見学・体験・入会手続きは事前にお電話でご予約ください。
スタッフが全員指導・施術に入っていると対応できない場合がございます。



体験レッスン

1,100円

体験レッスンをお試ください!

※前日までにご予約ください。