



# 栄養8割・運動2割で



運動ニガテでもらくらく!! より良い身体づくりを応援します。

## サークル内容

- ☆自分の身体を知ろう!
- ☆みんなで楽しくシェイプアップ!!
- ☆食生活の改善

健康の為の食生活をアドバイス

メタボリック解消 健康アップ 体質改善

月、2,500円 参加者募集

食べ痩せヘルシーcookingも有り!!

結果の出る  
サポートをします!!  
是非一度体験して  
みてください。



2か月で  
体重/-6.65キロ  
体脂肪/-5.2%  
ウエスト/-10.4センチ

半年で  
体重/-17キロ  
ウエスト/-24.5センチ



## シェイプアップサークル 090-4792-4472

小牧市北外山1187(ふらっとみなみ) 小牧市大字本庄字井ノ口2064番地(コハルウッド)  
毎週水曜日 10:00~/19:30~ P有 毎週木曜日 13:30~/15:00~ P有

他エリア有り。詳しくはお気軽にお問合せ下さい。

