



# ベル・フィットネス ダイエットサポートシステム

トレーナーと一緒にだから  
初めての方でも安心して、太りにくい健康的なカラダへ。

## 会員様向け有料ダイエットサポートシステム

食事指導と運動にてダイエットをサポートすることを目的としたプログラム。  
それぞれに合わせた食べ方とタイミング、また何を食べるかを提案します。

3ヶ月(全12回)1回45分

追加料金  
一切無し!!

**35,000円** 税込

1回あたり単価 2,917円

初回 ▶ 測定、食事指導とこれからの決まりごとの説明

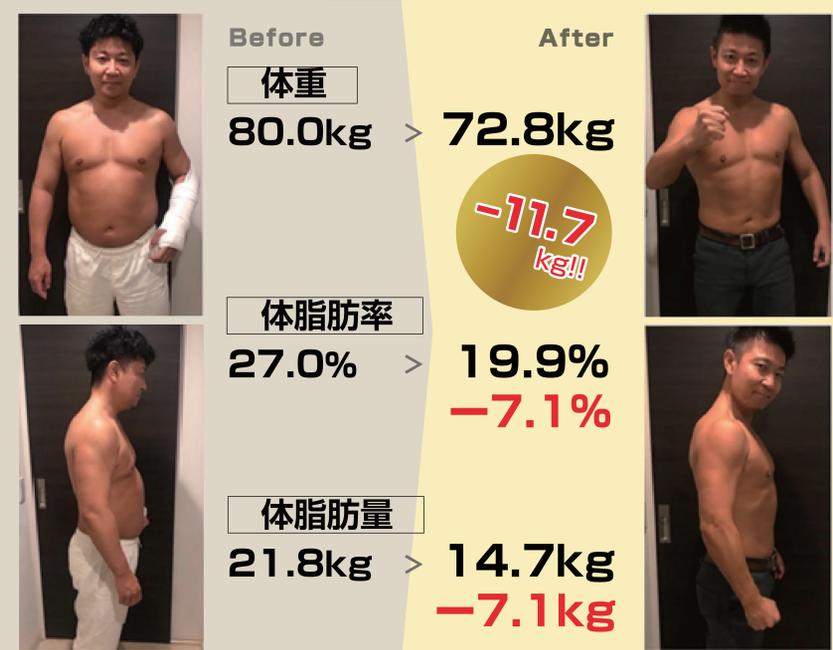
2回目

- ①1週間の食事チェック
  - ②1週間の体重推移チェック
  - ③宿題の提示
  - ④下肢の筋肉トレーニング  
※基本スクワット15回×4セットなど
- ①~③30分    ④15分

11回目

12回目 ▶ 評価 ※基本3ヶ月あれば痩せ習慣が身につき終了

モニターA・Nさんの場合



— 感想 —

専属トレーナーのアドバイス&指導内容をそのままシンプルに実践&継続しただけでした。特に良かったのは、ベル・フィットネスはレッスンが豊富にあるので、それらを組み合わせたダイエットプログラムが組みやすいです。食事の取り方を無理やストレスを感じずに継続できています。

詳しくはホームページをご覧ください!

ベルフィットネス

検索

来館及び、館内移動時はマスクの着用をお願い致します



**BEL FITNESS**  
スポーツクラブ ベル・フィットネス

TEL 028-613-5115