



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
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ました



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