

薄着の季節の前に！水着の季節の前に！

# 1ヶ月間集中運動プログラム

## 集まれ！！「痩せ隊員」

～夏が始まるその前に30日間みっちり頑張ってみないか！？～

### ナイスなポイント！！

●トレーニング期間中  
4回の[InBody]測定  
→身体の変化を  
データで見られる！

●入会金不要  
1カ月ぽっきり！

●ボクシング・フィットネス  
それぞれで  
スパルタ&ガチメニューを  
ご用意！

●管理栄養士による食生活分析の上  
アドバイス・メニュー提案などで  
栄養・食生活面からもサポート！

●プログラム終了後の入会特典あり  
→身に付いた運動習慣を続けられる！

### 【お申込み～運動開始～栄養・食指導～トレーニングの流れ】

＜ジムカウンターにてお申込み手続き時＞

お申込書記入・トレーニング開始日決定・食生活アンケートお渡し



＜トレーニング開始日＞

食生活アンケート回収・栄養・食生活指導の日時決定・InBody初回測定



＜栄養・食生活指導＞

毎週火曜日・木曜日15:00～17:00の栄養指導時間枠内で1回

またはトレーニング開始時に相談・決定した日時(栄養士による指導は原則1週間後です)



30日間めいっぱいトレーニングに励み、トレーニング終了日にInBody最終測定

### 【料金】

＜ボクシングプログラム＞

¥15,000(税込み)

＜フィットネスプログラム＞

¥10,000(税込み)

※男女別・中学生以下・シニアの料金設定はありません

※当プログラムにおいてはボクシング⇄フィットネスの変更ができません

### 【料金に含まれるもの】

1ヶ月分利用料、体成分分析機InBody測定料金4回分、栄養・食生活指導料

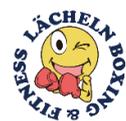
### 【特典】

当プログラムを終了された方は入会金半額の¥5,000にてご入会いただけます  
(プログラム終了後3ヶ月間有効)

### 【期間】

＜申込受付＞5月14日(月)～ ＜実施期間＞トレーニング開始日の1ヶ月後同日まで

お問合せ 0797-87-5556  
お申込み [www.lacheln.net](http://www.lacheln.net)



**Lächeln**  
Boxing & Fitness