



# チャレンジ・ダイエット 3ヶ月コース ¥10,000

思い立ったその日から、3ヶ月間ジム・プール・スタジオ・サウナ・ジャクジーを好きな時間に毎日2時間使い放題！酸素ルームもご利用いただけます。トレーナーのアドバイスを受けながら短期集中でダイエットにチャレンジしましょう！！週50本以上のスタジオレッスンや水泳レッスンも自由に受けられます！

プール



スタジオ



有酸素系マシン



ジャクジー



### 営業時間

月～木 8:30～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日祝日 10:00～18:00  
休館日: 毎週金曜日

北九州市八幡西区光明 1-5-2  
☎093-692-2900

短期集中型ダイエットでは、正しい知識に基づいた適切な運動と食事制限が必要となります。無理な運動や絶食などは体調を崩すだけです。トレーナーのアドバイスにより、1日の栄養摂取量を知り、ダイエットに必要な運動の仕方を学び、適度な休養をとりながら、スタッフとともにダイエットを成功させましょう。