

2ヶ月集中ダイエットスクール

-女性のためのタイプ別グループトレーニング-

ユースコース

綺麗で魅力的な身体を目指すコース

有酸素運動中心に体脂肪を燃焼させながら、キレイに見える姿勢をエクササイズで作っていきます

産後コース

出産前より綺麗な身体を目指すコース

妊娠でゆがんだ身体やマイナートラブルも効果的なエクササイズで改善しながら脂肪も燃焼させていきます

アンチエイジングコース

中年太り予防や理想の身体を目指すコース

落ちにくくなった体重や脂肪を筋肉をつけ基礎代謝を上げながら有酸素運動で効率よく燃焼させていきます

-2ヵ月- 16回コース：59,880円 24回コース：80,840円

※カウンセリングと身体評価に基づき最適なコースをご提案いたします

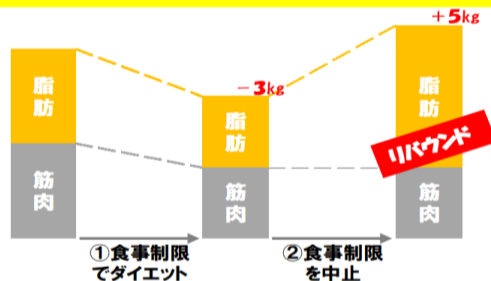
安全で効果的なダイエット

を提供いたします

効果的なダイエットとは？

食事制限のみの減量は筋肉量を減少させリバウンドしやすい身体を作ってしまいます。効果的なダイエットとは筋トレ＋有酸素運動＋適度な食事管理！

食事制限による減量は筋肉量を減らしより太りやすい身体になる



さらに！

年齢や産前産後によってダイエット方法は違う！

女性は年齢を重ねるにつれて脂肪の種類の変化や筋肉量の減少による基礎代謝の低下、姿勢維持のための筋力の低下、骨密度の低下が起こります。

また、妊娠・出産後は筋力の低下や姿勢はゆがみが原因で痩せにくい身体になってしまうことがあります。

PEP Osakaではそれぞれの身体にできるだけ合ったトレーニングを提供するために
女性特有の身体の変化に合わせた3つのコースを設けています。

※さらに個別のメニューをご希望の方はパーソナルコースもご用意しております

【ご予約・お問い合わせ】 パーソナルトレーニングジム PEP Osaka
大阪府岸和田市別所町3-10-10 1F TEL:072-423-8460



もう、リバウンドはさせません！

アフタースクール

リバウンド率は**70%以上**！

なぜリバウンドするのか？

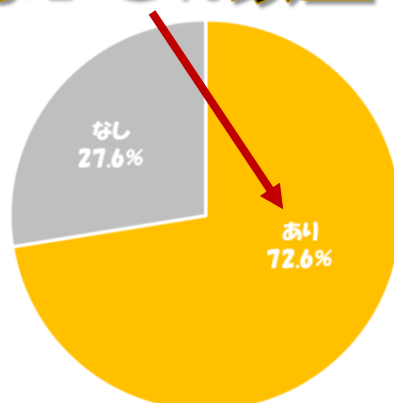
減量に成功し理想の身体を手に入れても満足してはいけません！

「もう好きなものを好きなだけ食べても...」

「しばらく運動を休んでも...」

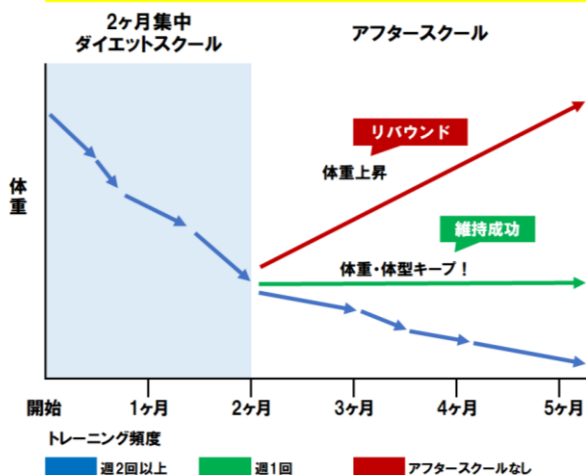
その考えがリバウンドを引き起こします。

そうやってリバウンドを繰り返してきた方は多いのではないのでしょうか？



リバウンド経験の有無

リバウンド防止イメージ図



ダイエット成功のカギは習慣化

「摂取カロリー（食事）＜消費カロリー（基礎代謝・運動）」になれば減量は成功します。しかし減量に成功し、食事制限や運動をやめると「摂取カロリー＞消費カロリー」となりリバウンドしてしまいます。

リバウンドしないためには自分が太ってしまった原因（食事の内容・タイミング・運動不足など）を知り、「摂取カロリー＝消費カロリー」を保つために**適切な食事と運動を習慣化**することが大切です。

アフタースクールは
1ヶ月ずつの支払いで
気軽に続けやすい！

アフタースクール	
4回コース	17,750円
8回コース	29,940円
12回コース	40,420円

【ご予約・お問い合わせ】 パーソナルトレーニングジム PEP Osaka
大阪府岸和田市別所町3-10-10 1F TEL:072-423-8460

