

目覚めよカラダ！今日から始める健康習慣！

次はあなたの番です

2ヶ月集中ダイエット

おひとりおひとりに合わせたメニュー 2か月間の集中サポート
パーソナルトレーニングで健康的に理想のカラダへ導きます

入会金 0円！

臼井医院・会員様のご紹介で

通常5,000円(税込)
のところ

なんと

0 (税込)
円

体験レッスン無料！

このチラシをご持参頂いた方

通常5,500円(税込)
のところ

無料

※体験レッスンをご希望される場合事前予約が必要です。フィットネス受付、電話またはメールでお問い合わせください。

メディフィットクラブうすい

お申し込み・お問い合わせはこちら

TEL. 019-663-6660

020-0107 盛岡市松園2-2-10 臼井循環器呼吸器内科となり

【営業時間】月～金 9:00～20:00 土のみ18:00まで 日・祝休館

メール用QRコード



medifit@usui-iin.jp

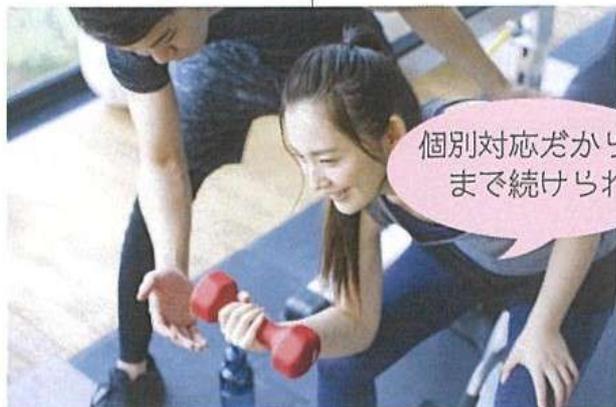
目覚めよカラダ！今日から始める健康習慣！

まずは
カウンセリングから



目標設定からスタート

効果をしっかり出すために、お客様に適切なダイエットプランをご提案いたします。



個別対応だから最後まで続けられる

初心者でも運動が苦手でもOK!!

運動が苦手でも大丈夫。体力レベルに合わせてトレーニングを提供いたします。

食事アドバイスで
効果的に減量



ダイエット成功の秘訣は食事!

食事に関するアドバイスを通して、現状の見直しと、食生活の改善をします。

無理なく
自分のペースで!



期間中はジムが使い放題!

対象期間の2か月はジムが使い放題。運動量を増やしてダイエットの効果を高めます。

※持病や疾患をお持ちの方や、運動制限のある方は事前にかかりつけ医師の指示を受けてからご利用ください
※トレーニング効果には個人差があります

ダイエットコース料金

月会費・パーソナルトレーニング・カウンセリング・食事アドバイス費用含む

効果を実感するなら

週2回 16回コース **79,800円**(税込)

ゆっくりペースなら

週1回 8回コース **49,800円**(税込)

他社との料金比較

R社 327,800円
C社 132,000円
K社 93,170円

Before & After

30 代女性 (16 回コースを利用)

	スタート	終了	増減
体重	109.8kg	104.1kg	-5.7kg
筋肉量	53.8kg	52.3kg	-1.5kg
体脂肪量	59.1kg	54.4kg	-4.7kg
体脂肪率	53.8%	52.3%	-1.5%
腹囲	116cm	113cm	-3cm
ヒップ	127cm	118cm	-9cm

コメント

高血圧の服薬に踏み切る前に減量をすすめられ利用開始。筋力トレーニングや有酸素運動、食事を見直したりすることで減量することができた。血圧の数値も改善したことから薬の処方は見送られた。

40 代男性 (16 回コースを利用)

	スタート	終了	増減
体重	64.9kg	64kg	-0.9kg
筋肉量	44kg	47.4kg	3.4kg
体脂肪量	18.3kg	13.8kg	-4.5kg
体脂肪率	28.2%	21.5%	-6.7%
腹囲	88.5cm	88cm	-0.5cm
ヒップ	91cm	88cm	-3cm

コメント

仕事が忙しくなり、以前により運動する機会が減り体重が増加。脂っこい食事を見直し、トレーニングを行うことで体脂肪量が減り、筋肉量が増加する結果となった。

50 代女性 (16 回コースを利用)

	スタート	終了	増減
体重	84.8kg	79.9kg	-4.9kg
筋肉量	43.4kg	42.6kg	-0.8kg
体脂肪量	38.7kg	34.9kg	-3.8kg
体脂肪率	45.6%	43.4%	-2.2%
腹囲	100cm	97cm	-3cm
ヒップ	117cm	112cm	-5cm

コメント

膝の痛みがあり減量の必要性を感じて利用開始。寝不足も痩せられない原因であることを知り生活リズムを変えたことで減量がうまくいった。終了する頃には膝の痛みも無くなりトレーニング効果も実感できた。