

# 新春企画 ダイエットチャレンジ2023開催!

トレーナー完全指導! × 無料食事サポート! でダイエットに成功して、豪華景品と理想のカラダを手に入れよう!



みんなで楽しくダイエットして豪華景品をもらおう!

## ダイエット チャレンジ!

総勢  
50名様に  
当たる!

エントリー期間 1/4(水)~31(火)まで

エントリーは**無料**です! ダイエットチャレンジの詳細は裏面をご覧ください。

先着  
10名様  
1/31(火)  
まで!!

### ダイエットスタート 応援キャンペーン!

特典1 初月月会費 **0円!!**

特典2 “好きな物を食べながらダイエット法”  
教本プレゼント! ※ご希望の方は60日間オンライン  
ダイエット指導も実施します。



60日間ダイエット成功者の情報は裏面へGo!▶



スクール制フィットネスジム ライフプラス  
**Life Plus+ 西明石**  
TEL.078-915-7255

〒673-0016 兵庫県明石市松の内2丁目5-2 松の内ビル2F  
【営業時間】平日/10:00~21:00 土/10:00~18:00 【休館日】毎週日曜日、お盆・年末年始等、29日~31日



スマホで  
簡単アクセス!

ライフプラス西明石  
<https://lifeplus-fitness.net/>

入会をご検討の方へ!  
**無料体験会!**

日程 ▶ 1/4(水)~31(火)

時間帯	月	火	水	木	金	土
10:00~11:00	○	△	○	△	△	△
11:00~12:00	○	○	◎	◎	◎	△
12:00~13:00	○	○	×	◎	○	○
13:00~14:00	◎	○	◎	×	◎	○
14:00~15:00	◎	○	◎	◎	◎	◎
15:00~16:00	○	○	◎	◎	○	○
16:00~17:00	×	×	×	×	×	○
17:00~18:00	×	△	×	×	×	○
18:00~19:00	○	◎	○	○	○	×
19:00~20:00	◎	◎	△	○	○	×
20:00~21:00	◎	△	△	○	○	×

申込 お電話かHPの体験予約フォームから  
お申し込みください。



ライフプラスなら週2回の運動で無理なく楽しく続けられる

みんなで楽しくダイエットして豪華景品をもらおう！**豪華景品をプレゼント!**

# ダイエットチャレンジ!

エントリー期間 **1/4(水)～31(火)まで**

60日間の**体重の減少率**を競うイベントです!  
**エントリーは無料!**

総勢**50名様**に当たる!

送べるギフト  
 プロテイン  
 置き換えダイエット  
 フォオカード 500円分  
 マッサージガン  
 エステ券  
 RTPプロテイン  
 参加賞

大人も子どもも楽しめる  
 夢と感動とワンダーがいっぱい!  
 ユニバーサル・スタジオ・ジャパン  
 1day スタジオパス USJペアチケット

\*商品に変更になる場合があります。

◆ご利用料金のごあんない

会員種別	月会費	入会金	事務手数料	ご利用時間
週2回会員 (8回/月)	11,000円(税込) トレーナー完全指導 1回あたり <b>1,375円!</b>	いつでも <b>0円</b>	3,300円 (税込)	週2回好きな曜日と 時間が選べます(1回/45分)
週1回会員 (4回/月)	7,700円(税込) トレーナー完全指導			週1回好きな曜日と 時間が選べます(1回/45分)

## 60日間ダイエット成功者!!

60代 HK様 **-5.3kg**

50代 NG様 **-7kg**

40代 JT様 **-6kg**

50代 MT様 **-4.7kg**

しっかり効果が出る!45分のプログラム

1 ストレッチ(10分)    2 筋力トレーニング(20分)    3 バランストレーニング(10分)    4 ケア(5分)

ライフプラスはこの3つを実現します!

1. **ダイエット** (脱・メタボリックシンドローム)

2. **筋力アップ** (脱・ロコモティブシンドローム)

3. **脱・痛み、こり**