

春までに体脂肪DOWN↓↓↓企画

フロントにて
お申込み開始！！

参加費：525円

Venus-Life カロリーマラソン2011

開催時期：2011年2月15日～3月31日

期間内に施設内の指定機器を使用し、下記コースの目標
カロリーを達成していくイベントです。

【指定機器】：トレッドミル（A）・リカンベントバイク（B）
エアロバイク（C）・クロストレーナー（D）・各種スタジオレッスン

※別紙カロリー計算表をご覧下さい！

【初めてでも安心！盛り沢山のコース設定】

A. 減量コース

☆健康的な減量には、カロリー制限も大切な要素です。

①一般 5,000Kcal	正月太り解消！間違えなし！ 1週間に「854kcal」を目標にトライ！
②スペシャル 9,000Kcal	体重の4%の減量可能！？ 1週間に「1,540kcal」を目標にトライ！

スタッフのイチオシ!

B. お気楽コース

☆気持ち良く、心地よく「継続は力なり」

③健康維持 1800Kcal	寒い冬こそ定期的な運動を！ 「300kcal/1週間」を目標にご来館下さいね♪
④健康増進 3000Kcal	もう少し頑張るう～！という方に。 「500kcal/1週間」を目標にご来館下さいね♪

人気です!

スタジオレッスン参加で「カロリーGET!」達成のポイントは「レッスン参加」です!

Get 腹筋1回で1kcal ボーナスカロリー



引き締まったウエストづくりに！！是非活用しましょう。