

夏までに理想のボディと心の健康を手に入れる

# 今がチャンス!! エースワンダイエットコース

先着10名  
今なら参加費  
**1万円OFF!**  
大人・子供全てのコース  
入会金**無料!**  
3月20日まで



参加対象：18歳～60歳までの男性・女性（高校生は不可）

最近ではダイエットを外見のみならず健康の為にしている方が大勢います。肥満は糖尿病、高血圧、高脂血症等を引き起こし、日本人の三大死因である虚血性心疾患や脳血管疾患の基盤となります。外見を良くする事だけではなく病気を予防していつまでも健康で楽しく生きていきましょう!

エースワンのダイエットコースは、あなたにあわせたプログラムを専門のスタッフがご用意。あなたのダイエットを全力でサポートします。

一人きりじゃないから、できるんだ!

- ・モニター平均2ヶ月で体重**-6.0kg**体脂肪**-4.2%**ダウン!!
- ・大学講師監修だから安心、確実!!



菊賀 信雅  
国立茨城大学教育学部講師  
健康運動指導士更新講師



※効果には個人差があります。



2011年ダイエットコース優勝者

	2011年 6月14日	2011年 9月13日	差 異
体 重	75.4kg	59.0kg	<b>-16.4kg</b>
体脂肪率	33.5%	23.4%	<b>-10.1%</b>
ウエスト	103.0cm	81.0cm	<b>-22.0cm</b>
ヒップ	106.0cm	93.8cm	<b>-12.2cm</b>

スケジュール

カウンセリング

- 体脂肪・形態測定
- 目標体重の設定
- 食生活・行動修正計画
- トレーニング指導

2週間に1回のカウンセリング

- 体脂肪・形態測定
- 食生活チェック

— 2ヶ月後 —

- 体脂肪・形態測定
- 結果・まとめ

今まで挫折を繰り返した方にこそおすすめ!



よし! ダイエット  
するぞ!

開始から  
数日...

一人きり  
エースワン

つらいなあ...  
効果あるのかな...

専門のスタッフが  
あなたをサポート



楽しい!  
頑張れる!

やったあ!  
達成!

さらに! 見事痩せたら「くびれ大賞」に参加が可能です! 優勝賞金10万円! その他賞品多数!  
エースワンからも入賞者が出ています。

いやし空間としてもご利用ください。

最近では運動だけではなく「いやし」を求めて入会する方が増えています。エースワンには肩、腰、脚の疲労を取るマッサージ機器が多数あり、これだけを行ってリラックスして帰られる方も少なくありません。ストレッチブースもあり、運動が苦手な方、運動から遠ざかっていた方の、体づくりとして取り入れる方が増えています。体を柔軟にすることは健康づくり第一歩です。お気軽に始めてみませんか?



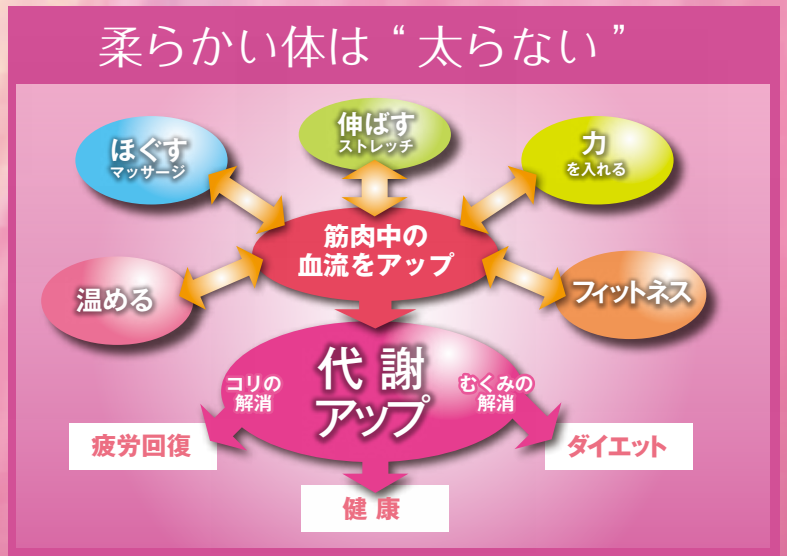
肩、肩甲骨周辺のストレッチング & マッサージ。血行促進し、肩周りの筋肉もほぐしてくれます。



骨盤の位置調整と腰部、殿部の血行を促進し、ウエストのくびれを作りやすくします。老化防止にも役立ちます。



空気圧により新しい血流の還流を促し、体内部からリフレッシュさせます。



詳しくはWEBで!

—施設・料金表・イベント情報等がご覧になれます—

スポーツクラブ エースワン

検索

www.sportsclub-aceone.com

スポーツクラブ エースワン -お問い合わせ、お申し込み-

TEL 0548-22-1255

エースに ゴーゴー

のびのびパートナー  
ストレッチ券

トレーナーが気持ちよ〜くストレッチを行います。

1枚で一人様有効 期限 平成 24年 3月 20日まで

ジム体験券

・疲労回復マッサージ・ケガのリハビリ  
・ダイエット、体力UP・筋力UP

1枚で一人様有効 期限 平成 24年 3月 20日まで

プール体験券

・膝、腰に負担をかけずにウォーキング  
・気持ちよく泳ぎたい

1枚で一人様有効 期限 平成 24年 3月 20日まで

レッスン体験券

・インストラクターが楽しくレッスンを指導します。

1枚で一人様有効 期限 平成 24年 3月 20日まで

女性限定ゲルマニウム温浴券

・デトックス効果でお肌つやつや。冷え症にも効果があります。

1枚で一人様有効 期限 平成 24年 3月 20日まで