



食べて痩せたい!

そんな方へ朗報です♪

LEALEA & AURA SPA式

食べ痩せダイエットセミナー

開講します!

レアレア食べ痩せメソッドの特徴

- 1 効果が出る!!
- 2 ラクして痩せる!!
- 3 長く続けられて一生健康!!

こんな方にもオススメです!!

- 運動しても、なかなか痩せられない
- 年々、太りやすくなっている
- 健康診断の結果が気になる
- いつまでも健康で美しくいたい
- 食事のコツを知りたい

すぐ実践できる  
食事のコツを  
お話します♪



開講日はこちら👉



# 食べ痩せダイエットセミナー 予定表(12月)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				11:00~		
4	5	6	7	8	9	10
19:00~					15:00~	
11	12	13	14	15	16	17
	15:00~				13:30~	
18	19	20	21	22	23	24
				15:30~		
25	26	27	28	29	30	31

※セミナーの内容は、毎回同様のものとなっております。



- ◆場所: MAKE SHAPE(タオル置場うしろ)
- ◆対象者: 会員の方ならどなたでも!
- ◆参加可能人数: 8名
- ◆担当スタッフ: 小宮 若奈(管理栄養士)
- ◆予約方法: フロントにて承っております!
- ◇持ち物: ダイアリー
- ◇参加費: 無料
- ◇セミナー時間: 45分

🖱️ より自分に合った食事を知りたい方はこちら

## 食べ痩せダイエットスクール



運動習慣が身につけてきた方は、次のステップとして食事を学んでみませんか?  
一生健康を維持していくためには、運動+食事が重要となります!  
一緒にたのしく学んでいきましょう☆

日程: 毎週火曜日…13:30~14:30  
木曜日…19:30~20:30  
金曜日…10:30~11:30  
土曜日…13:30~14:30

スクールご希望の方は  
一度セミナーの受講を  
おすすめします♪

価格: 会員の方…3,432円/月(オプションとして)  
スクール会員の方…7,904円/月