

脱冬太り8箇条

- 1、食事は三食、栄養バランスを考えて。
*朝・昼・夜の割合は3:5:2
- 1、油物は極力控え食物繊維をしっかりと。
*こんにゃく、きのこ、海藻、洋菜等
- 1、水をたくさん飲むことで体水分の活性化。
*水は絶対よりまし
- 1、寝る二時間前の食事は厳禁。
*寝ている間に脂肪がつきます
- 1、自分に言い訳するべからず。
*心の転換よりまし
- 1、定期的な運動習慣。
*一日三百キロカロリー
- 1、スタイルづくりには筋トレ必須。
*よりづらに身体に改造
- 1、続ける為にはスポーツクラブ。
*スポーツクラブNASに行く



日本人の身体を今一度洗躍いたし申し候。

2/2(火)~2/14(日)の期間限定キャンペーン

春より早く!!
今始めよう!!

2月分
月会費

先着50名様

0円

*3月以降は通常月会費となります。*入会事務手数料5,250円が必要です。

*上記入会特典は、キャンペーン期間のみの適用となります。*施設やイメージ写真は店舗によって異なる場合がございます。*料金はすべて税込です。
*入会特典の適用は新規入会後3ヶ月以上在籍いただけの方に限ります。*通常、入会には事務手数料または初期登録料と月会費が必要です。

フィットネス&スパ NAS ルネサンス リバーシティ21

お問い合わせは

tel.03-55548-5501

詳しくはホームページで!

www.nas-club.co.jp

〒104-0051 東京都中央区佃2-2-9

営業時間:月~木/10:00~23:00

土・日・祝/10:00~21:00

休 憩 日:毎週金曜日 年末年始