

平成29年度

ロクト整形A3

キレイにダイエット教室 春期受講生募集

いくつになっても
「女性であること」を楽しむ
美しい体へ...

30～50代の女性の皆さん！

今年こそダイエットを成功させませんか？

ダイエット初心者、一人ではなかなか続かない！
そんなみなさんで集まって健康的なダイエット習慣作りを！
目的はあくまでも

本気で「きれい」を目指すダイエット！

きれいな洋服が似合う・体が軽い・自分に自信がつく

ロクト整形の栄養・運動・ケアの専門家がタッグを組み
本気ダイエットをサポートいたします。

初回説明会&開校式4/8(土)より

2月14日より受付開始！

(定員20名に達し次第受付終了)

TEL: 090-8292-4836

Email: rokutoeiyo@rokuto.com

お電話の際は
『ダイエット教室の件』
とお伝え下さい。
メールでの受付も可能！

電話受付 平日(月～金)
10:00～17:00



平成29年度キレイにダイエット教室

ロクト整形ダイエット教室が今年の4月からスタートします！

あなた主体の参加型のプログラムなので、お気軽に受講することができます。

一人では難しいダイエットも仲間と行えば楽しく続けられるのではないのでしょうか。女性として美しさに磨きをかけたい方々で**ダイエットを今年こそ成功させたいあなた！**キレイにダイエットをして素敵な女性へステップアップ♪

ロクト式ダイエット 3つのポイント

各分野の専門家があなたのダイエットをサポートします♪

栄養

運動

ケア

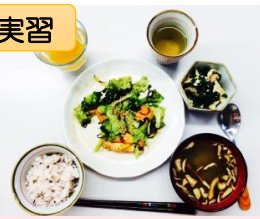
栄養士と一緒に皆さんの食生活を見直しながら食事や栄養からキレイ作りについて勉強していきましょう。

トレーナーが、自宅でも継続して出来るような運動を中心に、プログラムを組んでいくので初心者でも安心して参加できます。

理学療法士による歩き方や姿勢のチェック、心身のリラクゼーション、アンチエイジングに基づいた体作りをお教えします♪



調理実習



トレーニング



課外実習

特典満載

ロクトオリジナルの様々な特典がついてより効果的にダイエット！

- ☆ダイエットファイル
- ☆理学療法士の歩き方・姿勢チェック
- ☆ウォーキング実習
- ☆美容講師を招いてのビューティーセミナー
- ☆トレーニングボール&チューブ
- ☆食生活チェック調査&あなたの食事箋
- ☆ヘルシー調理実習(材料費別途徴収)
- ☆担当管理栄養士とダイエットのメール相談

過去の参加者 体重:MAX-8.2kg 体脂肪率:MAX-5.9%

※これまでの参加者で、4か月間継続して通われた方の最終チェックでのデータです。



参加者の声

食事のバランスについて気をつけるようになり、調理実習では楽しくカロリーオフの調理方法を勉強できました。また、自宅での運動も習慣になり、目標以上に減量出来たのでやればできると自信が持てるようになりました。

対象：30～50代の本気でキレイにダイエットをしたい女性！
 講習期間：4ヶ月間（2017年4月8日～7月29日）毎週土曜日14:30～16:30
 場所：ロクト整形A3 4Fスタジオにて
 費用：20,000円（初回説明会時に納金）
 ※教室参加時、当院立体駐車場をご利用の方は別途駐車料金あり。
 人数：20名（定員に達し次第募集締め切とさせていただきます。）
 申し込み：電話・下記アドレスへ！もしくはクリニック内栄養相談室にて受付中！
 ※電話またはメールでのご連絡の際は、“ダイエット教室”と一言伝えてください。

TEL : 090-8292-4836
 Email : rokutoeiyo@rokuto.com

* 当院をご利用の患者様へ

法律上、保険診療（診療・リハビリなど）を自由診療（ダイエット教室など）と同一日に同じ施設で行うことは禁止されています。そのため、**当院の患者様においてダイエット教室の参加日は、診療・リハビリとは別の日になりますのでご了承下さい。**詳しくは担当まで。



ロクト整形A3

国道58号線を空港向けに直進し護国神社の鳥居を左折した左手

←R58空港

↓ R58新都心→

R
壺
川
3
2
9