

# パーソナルダイエット

## 3ヶ月後に理想の身体になるプログラム



Produced by  
**FMP**  
Fitness Media Promotion

東京丸の内ビルで販売中のダイエットランチ  
ABC DELI プロデュース・ダイエットプログラム

肥満予防健康管理士・ダイエットアドバイザー監修

### パーソナルダイエット・4つの特徴

#### 1 3ヶ月で理想の体になる食事メニュー

性別、体型、生活パターンに合わせ、無理なく実行できる食事プログラムを栄養の専門家が作成、指導をします。

#### 2 リバウンドを防ぐ無理のない運動メニュー

運動の得意な方、そうでない方、それぞれに合わせ、リバウンドを防ぎ、最短距離で理想の身体へと導く運動プログラムを指導します。

#### 3 トレーナーと離れている時も心配なくメールサポート

ダイエットの失敗や挫折の多くはトレーナーと離れている時に起こります。突発的なイベントで正しい食事が摂れない時、メールサポートします。

#### 4 全12回で理想の身体へ マンツーマン・トレーニング

1回60分、全12回、トレーナーとのマンツーマントレーニングで目標の身体を作り上げます。もちろんジムは365日24時間いつでもどこでも何度でもご利用いただけます。

※パーソナルトレーニングは1回 ¥8000~で追加できます。

#### <入会方法>

当社ホームページ又はお電話にてお申込み下さい。

FMP パーソナルダイエット

検索

TEL : 03-6666-6814

## 料金メニュー

### パーソナルダイエット3ヶ月プログラム

	通常料金	→	特別料金
プログラム料金	<del>130,000円</del>	➡	120,000円
入会金	<del>10,000円</del>	➡	0円
<b>合計</b>	<del>140,000円</del>	➡	<b>120,000円(税別)</b>
特典	365日24時間エニタイムフィットネス 3ヶ月間実質無料でご利用可能！！		

### パーソナルダイエット1ヶ月プログラム

	通常料金	→	特別料金
プログラム料金	36,000円	➡	36,000円
入会金	<del>10,000円</del>	➡	0円
エニタイムフィットネス会費	8,250円	➡	8,250円
<b>合計</b>	<del>54,250円</del>	➡	<b>44,250円(税別)</b>
特典	<パーソナルダイエット継続受講の場合> 365日24時間エニタイムフィットネス 2ヶ月目⇒月会費半額4,125円 3ヶ月目⇒月会費3,000円割引		

### パーソナルトレーニングプログラム

しなやかに動ける身体作りを目的とする方や作り上げた理想の身体の維持に  
 パーソナルトレーニング 11回 100,000円 有効期限半年間  
 パーソナルトレーニング 5回 50,000円 有効期限3ヶ月間

### 他社ジムとの施設比較

比較項目	A社	B社	当社
ジム設備利用条件	週2回(営業時間あり)	週1回(営業時間あり)	365日24時間利用可能
食事プログラム	○	×	○
運動プログラム	○	○	○
メールサポート	○	×	○
パーソナルトレーニング	○	○	○
入会金	50,000円	20,000円	0円
<b>価格</b>	<b>500,000円</b>	<b>320,000円</b>	<b>120,000円</b>