

産後のボディメイクもBEST FITにおまかせください!

～憧れられるボディメイクとライフスタイルを～

# 「産後ボディメイクスクール」

## 出産前よりも美しく♡ はじめました!



※ 20～30代の産後ママさんが対象です。 ※ 担当医師から運動許可が出ている方に限ります。

月謝 ・時間が多く取れない方

月4回コース(週1回) **11,000円** (税込)

・結果を出したい方

月8回コース(週2回) **20,000円** (税込)

● 1回50分レッスン(各レッスン最大4名)

● ヨガをとり入れて、体の疲れを改善しつつ、お腹・お尻・骨盤・胸をひきしめるトレーニングを行います。

開講日 月曜・木曜 / 14:00～

トレーニング  
内容を一部  
紹介!▶▶▶



ご予約は  
コチラ  
▶▶▶



### 「ママネット見た」で 体験キャンペーン

キャンペーン期限は3ヶ月、7月から開講

1回レッスン **1,650円**  
~~2,750円~~

### こんなお悩みありませんか?

- 産後、体重・体型がもとに戻らない...
- 運動する機会が減った ● カラダが疲れやすい etc...

## ↓ BEST FITオリジナルトレーニングで解決いたします! ↓

### 理学療法士保持者の トレーナー在籍!



スポーツ医学に基づいて、痛みを伴わないトレーニングができます。  
最大4名の少人数で行うため、一人ひとりに合わせた指導が可能です。

### ヨガの動きも取り入れ 疲れを改善!



ヨガで筋力・柔軟性を同時に高め、また呼吸を深く行うことで、自律神経を整えます。極端に大きく関節を動かしません。カラダが硬い方でも安心して利用していただけます。

### 健康的な食事法を アドバイス!



なりたいたい姿になるための食事法を個々にアドバイス♪  
食材や調味料、調理器具のチョイスの仕方、また食習慣について伝授いたします。

## お子様とご一緒でもOK!

 託児スペースを設けていますので、安心してトレーニングを受けられます!

まずはお気軽にお問い合わせください!



# BEST FIT

PERSONAL GYM

## TEL.0897-33-5001

新居浜市久保田町1-6-1 10時～23時(完全予約制) 不定休 5台(ビジネスセンター北側)

### BEST FITが行うコロナ対策

- 使用後の運動器具、マットなどのアルコール消毒
- 運動中も常に屋内外の換気
- ウィルスなどを除去する空気清浄機を3台設置

各種クレジットカード使えます!

HPIは  
コチラ  
から!▶

