

痩せたい方、 運動不足の方へ



申込期限
11月30日
水曜日迄

先着20名様!
お急ぎ下さい!!

～今秋から始める健康づくり～

「運動しなくてはいけない」とわかっているけど、一人で始めるのは不安。それに、続けられるかどうかわからない…とお考えの方におすすめ!

初心者の方、初めての方もお気軽にご参加下さい!

秋の特別体験会のご案内

パラディソにご縁のあなたへ 特別プレゼント

「パワープレート」+「グループレッスン」+「お土産」付き

通常

2,160円のところ… **500円**に!!

申し込み期限は11月末迄!今すぐご予約下さい!!

レッスンスケジュール

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
月	10:00~11:00 ヨガ 坂部	11:15~12:15 パラディソ 体操2 中山							17:30~18:20 HIPHOP キッズ YUKIE	18:30~19:30 HIPHOP 初級 YUKIE	20:00~21:00 HIPHOP YUKIE		
火	10:00~11:00 パラディソ1 中山										20:00~21:15 ピラティス 白石		
水	10:00~11:15 ピラティス 白石	11:30~12:30 パラディソ 体操1 眞鍋			14:00~15:00 パラディソ 体操2 森山						20:00~21:00 ヨガ 坂部		
木	10:00~11:00 パラディソ1 森山	11:15~12:15 パラディソ2 緒方			13:30~15:30 福岡市シニア教室						19:15~20:15 パラディソ1 有馬	20:45~21:45 大人の HIPHOP 松尾	
金	10:00~11:00 ルーシー ダットン 高田	タイ式ヨガ											

気軽なお友達もできて
毎週楽しみ♪

ダンス楽しい〜♪
カッコいい〜♪

私はしっかり
シェイプアップ♪
「パラディソ1・2」

ダイエットや「だるい生活」からの脱却をあきらめていませんか？ やせたい・運動不足でお悩みの方が5歳若返る！

フィットネススタジオ「パラディソ」の3大特徴



特徴1 パワープレート 短時間で効果的にシェイプアップ

パワープレートは、10～15分程度のトレーニングで、ジムでの1時間分の運動と同じ運動効果が期待できるので、短時間で効果的な筋力トレーニングをすることができます。また、糖質や脂肪代謝を促進して痩身効果を高めたり、リラクゼーション効果によるストレスを軽減させるなど、様々な効果も期待できます。



特徴2 質の高いプログラムと種類豊富なレッスンメニュー

パラディソには様々なレッスンメニューがあり、運動が苦手な方やフィットネス初心者の方でも安心してご参加いただけます。また、普段気になる内臓脂肪や、各部位の筋肉量を測定し、お身体の現状を把握できる身体組成測定も行っております。



特徴3 個別指導ダイエットコース 短時間で無理なく、とことんマンツーマンでダイエットをサポート！

個人の体力・生活習慣・性格に合わせた個別のトレーニングと食生活改善のダイエットプログラム。専門トレーナーが一緒なので、「無理なく、無駄なく痩せられた」「人生が変わった」とリピーターが絶えない信頼の厚い人気のコースです。体重増加でお悩みの方、まずはお問い合わせ下さい。 ※パーソナルVIP 会員様のみのコースとなっております。

「特別体験会」参加者の声

子育ても一段落し、ぶくぶく太り始めた自分が嫌になっていました。また、姿勢がキレイな大人の女性を目指して何かしたい思っていた所に特別体験会を知りました。

プロが教えるからか、運動が苦手な私でも、楽しくできたからよかった。パワープレートは新感覚で、乗った後は、脚が軽くなって不思議でした。

40代主婦

運動不足を気にしていたら、うちのコミさんが勧めるので体験会に参加。

女の人ばかりで恥ずかしかったけど、パワープレートパーソナルがあると聞いて、そちらの方だったら、忙しい私にもできそうなので、入会を検討したいと思います。

50代経営者



私達がしっかりとサポートします！

	クラス名	月会費価格	レッスン回数
レギュラー	パラディソクラス・大人のHIPHOP ヨガ・ルーシーダットン	7,000円	年48回
	ピラティス	9,000円	
PPレギュラー (会員特別価格)	レギュラーレッスン+ パワープレート(5分)	+2,000円	
ジュニア	HIPHOPキッズ・初級・YUKIE	6,500円	年44回

※価格は税別となっております。※個別指導コースもあります。



西鉄平尾駅から徒歩5分

スタジオ パラディソ®

〒815-0071 福岡市南区平和1-2-23森山ビル4F (土・日・祭休み)

PARADISO

<http://paradiso.ne.jp>

www.facebook.com/paradiso0925242245

見学・体験の申込み先 今すぐお電話でご予約下さい！

092-524-2245

