

ダイエットレース詳細

1

ジムは、使い放題

レース期間中は、ジム使い放題。パーソナルトレーニング(2回、藤原・宮川各1回)は、要予約。受付又は、公式ラインから。

2

スマーティも、使い放題

利用時間は、45分間。19時から利用の場合は、着替えて後始末をして必ず19時45分までに退出。換気扇も回す。予約は、3回まで。受付又は、公式ラインから。水分補給必須

3

測定について

スタート時の測定は、1月16日(月)~18日(水) 中間測定あり。終了時の測定は、2月25日(土)~28日(火)に測定。

4

体重ではなく体脂肪の落ち幅

スタート時の体脂肪率から終了時の体脂肪率を引いて、一番落ち幅の大きかった人が優勝。

5

優勝者には全額返金

優勝者には全額(22,000円)返金
2位の方にも半額(11,000円)返金

6

タンパク質接種必須

体重が落ちて、筋肉量ばかり落ちていると、必ずリバウンドします！筋肉量をおとさないためにも、ボディメイクを成功させるためにも、普段以上のタンパク質接種は、必須です。

その他の注意事項

・スマーティ温浴は、セルフとなっております。スマーティ第1・第2ルームは、10時や11時スタートの部屋になっています。10時から入室の場合、9時50分から準備できます。10時45分には、着替えて後片付けをして、換気扇を回して、退室して下さい。

第3第4ルームは、10時30分や11時30分スタートの部屋になっています。エアコン自由につけて下さい。エアコンが、ついていた場合は、退室時に切って下さい。

レース期間 1月16日(月)~2月28日(火)

・スタート時の測定結果は、一覧にして全員に公表するようにします。

名前は、ニックネーム等に変えて頂いて結構です♪

中間測定は、2月6日(月)~8日(水)に行います。

・オプションサービス
水素水飲み放題

700円レース終了時まで。

その他ご不明な点は、公式ライン又はスタッフまで♪