

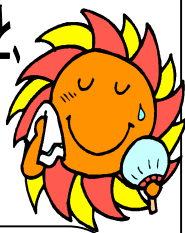
# 祝！mezzo2周年！

皆様のおかげです！ありがとうございます！

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:30	イントラ 変更8月～ <b>サーキット</b>					サ ロ キ ロ ト
13:00	やさしいヨガ 60	バレエストレッチ 60	はじめてピラティス 60	はじめてフローヨガ 60	かんたんピラティス 60	
14:00	okuno	watanabe	watanabe	watanabe	takai	
15:00	イントラ 変更8月～ <b>サーキット</b>					第1, 3, 5週目 ムエダイエツト 第2, 4週目 ルーシダツトン
20:00	あ！イングリッシュ 60	かんたんピラティス 60	やさしいヨガ 60	やさしいフローヨガ 60	60	
21:00	ishikawa	watanabe	yamashita	aonuma	mori	

## 2周年スペシャル！紹介キャンペーン実施。

mezzo 2周年記念スペシャル紹介キャンペーン！  
お友達を紹介して頂いた会員様と、  
新しく入会して下さった方々に、  
お得で嬉しいプレゼント！



ご紹介者さまには?!

\*QUOカード 2000円  
OR  
\*エステ券 2000円  
どちらかをプレゼント

紹介からのNEW会員様には?!  
3種類のダイエットマシン使い放題  
ダイエットクラブ(月額1000円相当)  
永久プレゼント!

さらに!  
登録料 3150円無料!  
初回費はたったの2100円から  
〜 !!

期間:

7月1日(木) から  
8月31日(火)まで!

詳しくは、mezzo  
スタッフまで!!

THANK  
YOU

### サーキットをもっと効果的に!

☆リラックスしてトレーニング!

(ストレスホルモンが分泌されると逆効果!)

☆トレーニングはご自分のペースで!

(やりすぎや正しくない方法では体力低下も!)

☆定期的にトレーニングを再チェック+見直しを!

(オリエンテーションで気になる部分を再チェック!

ご自分に合わせて効果的にトレーニングを!)

☆運動後30分~60分空けて食事をしましょう!

(運動直後は、吸収率がとても高いので、

出来れば少し時間を置いたほうがベター)

☆20時(遅くても21時)以降の食事を控える

(1年間続けた会員さんがなんと8kg減!!!

効果大です!)

☆肩甲骨周りをたくさん動かして背中美人に!