

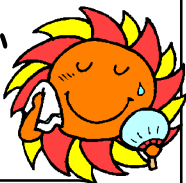
祝！mezzo2周年！

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TRA 変更8月～ サーキット					サーキット
13:00	やさしいヨガ 60	バレエストレッチ 60 watanabe	はじめてピラティス 60 watanabe	はじめてフロ-ヨガ 60 watanabe	かんたんピラティス 60 takai	
14:00	okuno					
15:00	インTRA 変更8月～ サーキット					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-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二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！



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

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)
永くプレゼント！

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

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！