毎月限定3名様

効果の出るトレーニングで、
ダイエットまでの最短距離。

短期集中ダイエット

食事サポートと、オーダーメイドトレーニング。
杉浦トレーナーが責任を持って対応します。

対応トレーナー　杉浦 恵一

- **効率の良いダイエット**メニューを提案
- **食事管理サポート**でカロリーコントロール
- **ボディメイク大会優勝者**によるオリジナルメニュー

ボディメイクの大会で優勝経験のある杉浦トレーナーが、あなただけのオリジナルトレーニングメニューを調整。パーソナルトレーニング+食事管理サポートで、「最も効率の良いダイエット」を実現します。

- 2019オープンボディビルフィットネス大会（東京都北区）（フィジーク40歳+クラス）優勝
- 2015ミスターモデルジャパン西日本2位
- 2016ベストボディ・ジャパン名古屋3位
- 合う味ダイエットTM認定トレーナー
- BFR加圧トレーナー
- パワーリフティング3位、2位
- NPO横浜大学ダイエット・ディプロマ
- 日本プロカウンセリング1級
- 日本パーソナルトレーナーズアカデミー講師

杉浦トレーナーが、短期間で結果を出すダイエットメニューをご提案。トレーニングと食事管理サポートの効率的なダイエットプログラムです。

1ヵ月コース	2ヵ月コース	5ヵ月コース
1 MONTHS COURSE	2 MONTHS COURSE	5 MONTHS COURSE
トレーニング 合計8回（週2回） 食事管理サポート	トレーニング 合計16回（週2回） 食事管理サポート	トレーニング 合計20回（週1回） 食事管理サポート
128,000円（税別）	198,000円（税別）	348,000円（税別）

PROUD SHIRAKABE
パーソナルトレーニングスタジオ
プラウド白壁
461-0011 名古屋市東区白壁4丁目6番1号

まずはお気軽にトレーニングしてみませんか？

新規・初回限定　無料体験キャンペーン実施中！

0120-930-302

プラウド白壁総合受付 9:30～22:30