

本格的な夏までに-5キロを実現！！

元ライザップトレーナーが教える

正しい糖質制限講座

6/29 金曜 21:00 枠

通常レッスン枠・通常予約



糖質制限っていうけど、とにかく摂らなければいいの？

食べないとイライラしちゃう！ 1ヶ月でどれくらい痩せられるの？ リバウンドが怖い！

そんなイメージ強くお持ちだと思います。当講座では、糖質ってなに？どれくらいすればいいの？から、正しい糖質制限の全てを、BELE YOGIC STUDIO会員様に60分で、成功する秘訣を全部教えちゃいます（^-^）

TRAINING PRO 所属トレーナー

UME



BELE GROUP
Instructor



直前までヨガレッスン
が御座いますので、
汗をかきます。
ヨガウェアを
ご持参ください。



 @bison_yuta

@beleyogic 