

トップトレーナーが教える

正しいファスティング講座

やるとどうなるの？



8/24 金曜 21:00枠

通常レッスン枠・通常予約

ーレッスンカウント無しー

ダイエット？



お肌の改善？



便秘解消？



「ファスティング」って「断食」でしょ？ こんな声よく耳にします。私もついこの間までそう思っていました。一言でいえば、「食べない」ではなく「消化しない」なんです！ 腸をキレイにしましょう、なんです！ 現代社会の食生活において、ダメなものを食べないは無理な話です。だから時々腸をキレイにしてあげる事が、いかに必要なのはお分かりかと思います。もちろん、ダイエット効果も絶大ですが、知れば知るほどそれは不可抗力による「ついでの効果」なんです。そんな皆さんの「？」解決します。 気になってはいたけど、どうやってやるの？ きちんと知りたかった！ BELEの皆様の「キレイ」のお力になればと思います！ お気軽にご参加ください（^v^）



BELE GENERAL MANAGER

SHIMIZU

←← LESSON SPEAKER



スタジオは
頑張っで常温にしよう
と思っています。
ウェアでも私服でも
どちらでもOKです！