

# お正月太りも一発リセット！！ トップトレーナーが教える 酵素ファスティング講座



ダイエット!! お肌の改善!! 便秘解消!! etc...

1/10 金曜  
21:15～ (60分)

通常予約 -ポイント消化無し-

ベレ会員様  
成功者続出！！  
皆様のお声

- ・酵素を飲んでると不思議とお腹があまり減らないのがびっくりしました。
- ・普段のカラダのたるさを実感しました！ファスティング後はあらゆることが好調になり、朝の目覚めもよくなりました！
- ・気になる内臓脂肪が一新出来て、ウエスト・腿を中心に落ちるのが嬉しいです
- ・ファスティングをして味覚が変わりました！塩分や添加物に敏感になったのを一番感じています。
- ・食に対する考え方が変わりました！お肌の状態と腸内の状態はイコールと知り、これから定期的に行っていきます。
- ・数字で言うと、ウエスト5センチマイナス、体重3.5Kgマイナス！



## こんな人におすすめの講座♡

体重や体脂肪を効果的に落としたい ・ デトックスしたい ・ 美肌になりたい ・ 生活習慣病やがん予防をしたい  
花粉症や鼻炎などの体質改善をしたい ・ 自己治療力や免疫力を高めたい ・ 腸や血液をきれいにしたい  
集中力を高めたい ・ 赤ちゃんを授かりたい などなど、  
お気軽にご参加ください (^^)

BELE GENERAL MANAGER

SHIMIZU

LESSON SPEAKER

皆さんこんにちは。  
酵素やファスティングについて  
正しい知識を持って、腸内をスッキリ!!  
食に対しても意識変わりますよ。  
ダイエットもついでに出来て  
しましましょう！

スタジオは  
温度下げて中温に  
させていただきます。  
ウェアでも私服でも  
どちらでもOKです！

BELE  
YOGIC STUDIO