



ドクターダイエット代表
医学博士 金城 実

Dr.ダイエットとは

ドクターダイエットは、医学博士が考案したダイエットプログラムです。
ダイエット効果はもちろん、痩せるだけでなく、ダイエットを通じてメタボリックを解消し、健康づくり、病気予防を提案しています。
筋肉の多い、脂肪の少ない、引き締まった若々しく健康的な身体づくりをサポートします。

3つの Point

筋肉量のアップ

脂肪燃焼の鍵を握るのが筋肉です。EMS(干渉低周波)刺激により深層部の筋肉トレーニングを行い、筋肉量アップを目指します。20分間で腹筋、背筋約200回の効果があります。

筋肉は脂肪を燃やす焼却炉の役割！

有酸素運動

脂肪を筋肉まで運ぶ為、有酸素運動をします。自宅で、1人で、簡単に出来る「腕振り」運動をお教えします。

有酸素運動は脂肪組織から余分な脂肪を筋肉(焼却炉)まで運ぶ役割！



栄養素の補充

基本は栄養バランスの良い食事を摂ることです。筋肉を保護し成長を促すのがビタミンB群、マグネシウム、カルシウムです。不足しがちな栄養素は上手にサプリメントを活用してみましょう。

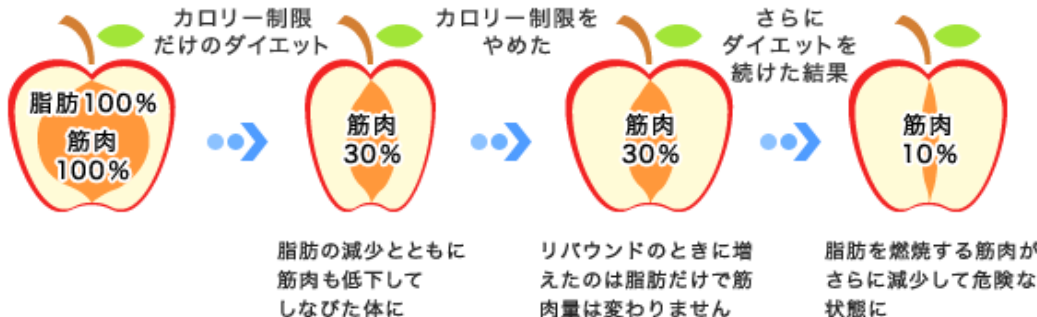
栄養素は焼却炉である筋肉まで運ばれた脂肪に火を点けるマッチの役割！



■入会金 ¥10,000 ■登録料 ¥1,000

■会費 (税抜)

会員種別	コース	時間	月会費
月4回スクール	ショート	30分	¥12,000
	ミドル	45分	¥16,000
月8回スクール	ショート	30分	¥22,000
	ミドル	45分	¥30,000
月12回スクール	ショート	30分	¥30,000
	ミドル	45分	¥42,000



医学的根拠があるから

結果に繋がる。

筋肉の多い、脂肪の少ない、

健康的な身体作り。

正しいダイエットとは、

「頑張らなくても、続けられるもの」

ホテルセトレ スポーツクラブVivo

〒655-0036 神戸市垂水区海岸通11-1 Tel : 078-704-3355

月～金 9:30～22:00
土 10:00～21:00
日・祝 10:00～20:00

体験予約受付中!!

スポーツクラブ
Vivo

