



キラキラ輝く自分に出会うワンランク上のダイエット

DIET&BODY MAKE

90日間 50,000円

仲間と共に

肉体改造を目指す！

RIZAP出身!モデルボディメイクトレーナーが総監督をつとめるプログラム。
女性の心理を徹底的に分析し独自のカリキュラムを構築!費用は大衆ジムなのに
結果はパーソナルトレーニングジム!このプログラムは、ルールを守っていただければ
必ず 皆さんを「人生で最高に美しい私」に導きます。しかも たった90日後に叶って
しますよ。皆さんの貴重な時間とお金を決して 無駄にしません!

随時募集★ 体験トレーニングOK!

★コーチからの指導SNS配信

★グループセッション会場: (株)オフィスマーメイド 1F 集会室

<月曜> 10:00~11:00 <女性限定>

<木曜> 19:00~20:00 <男女募集!>

まずは、お問い合わせ下さい→→

90日間で 新たな自分に出会 える理由とは?

- ① マンツーマンの食事管理
& 指導が受けれる



- ② 月4回グループセッション
に参加でき、自宅ワーク
(動画配信)あり!



- ③ そして・・・仲間の存在!



株式会社オフィスマーメイド
神戸市中央区浜辺通6-1-1-1609

TEL 078-265-1077

info@office-mermaid.com



DIET & ボディメイク部

検索

DIET AND BODYMAKE

DIET AND BODYMAKE部の
皆さまだけの特別料金設定
(消費税サービス)です！

2019年12月1日より新プランSTART!!

変化

90日間PROGRAM 50,000円

エクササイズ・資料・30日間の食事指導付

コンテンツ配信

Easy --- → 体型をリセットする

Normal --- → リセットした体型を定着させる
(Easy終了時より更に変化したい方にオススメ)

Hard --- → 体型を変化させる

自分の身体をマニプレートできる能力をつけて頂くと共に、人それぞれある癖にアプローチしていきます。下半身をスッキリさせたい、絞りたい、見ためのシルエットを変えたい方などにオススメです



維持・定着・意識

集中コース<セッションのみ(希望者は月1測定あり)>

◆通い放題 3か月 50,000円
※20回以上来たらお得!!

◆週1回 3か月(12回) 30,000円

体力をつけたい、運動習慣を継続させたい、
正しい指導を受けながら身体を動かしたい
トレーナーに会うことで気のゆるみ対策をしたい
という方にオススメ



New!

回数券(1年間) 1回 3,500円

4回	13,000円	(3,250円/回)
10回	30,000円	(3,000円/回)
20回	56,000円	(2,800円/回)

※チケットは本人以外も使用可能!

ご友人、ご家族、お知り合いとの
シェアもOK!!



SESSION SCHEDULE

2019年11月30日より梅田会場が変わります!

月曜: 神戸 10:00

火曜: 梅田 19:00 ※セッション開始10分前を

水曜: 梅田 11:00 目安にお越しください。

木曜: 神戸 19:00

梅田 20:00

土曜: 梅田 10:00

梅田会場 <最寄駅> 地下鉄御堂筋線 中津駅
(1番出口) 徒歩3分

神戸会場 <最寄駅> 各線三宮 徒歩15分