

新提案! 長野校限定 初めでも安心して始められる!

# お試しフィットネス 3月期生大募集!!

お試し料金 (お試し期間) 3/1(木)~3/31(土)  
**3,990**円(税込) 2名以上で参加の場合  
お1人様 3,570円(税込)

上記一カ月間、営業中ならいつでも、何度でも、好きなだけご利用いただけます。  
 もちろん、期間中もトレーナーが体力や目的にあったメニューをご案内。  
 各種レッスンにも参加できます。お気軽にご参加ください!

フィットネスクラブ  
エフバイエー

若里校  
5月末  
リニューアル  
OPEN!

長野 TEL.026-234-1514 若里 TEL.026-227-1234

長野市三輪7-6-31  
長野電鉄善光寺下駅 善光寺口・徒歩0分

長野市若里6-5-12  
ビッグハット南

営業時間 / (月~木) 10:00~23:00 (土) 10:00~22:00  
 (日・祝) 10:30~18:00 定休日/金曜日

うれしい実感!!



## ある日の ぽちゃママ 手づくりごはん



ワンプレートにして大盛りサラダを手前に盛りつけます。メインのアジフライは奥の方へ。これだけでカロリーも違ってくるはず?!



- ブログやってます!  
ぽちゃママ 検索
- ツイッターでもつぶやいています!  
フォローしてね! @pochamama53

おいしそう

DO!sul×エフバイエー 共同企画 [リアルダイエット]

第4回

# 脱・ぽちゃり系!

プロジェクト



ぽちゃママ

やせてる実感してきました!の巻

ただいま **7.95kg減!**

体脂肪率 **9.0%減!**

ウエストに幻の(笑)  
「くびれ」が  
出現!!

腰筋の硬直が  
解消!

ひざの痛み  
がなくなりました!

ベース  
アップ!

	2011 10/6計測	2012 2/1計測	
*体 重	68.75kg	60.8kg	<b>7.95kg減!</b>
*体脂肪率	36.9%	27.9%	<b>9.0%減!</b>
*B M I	28.3	25.0	
*バ ス ト	94.5cm	89.3cm	<b>8.8cm減!</b>
*ウ エ ス ト	84.5cm	75.7cm	<b>8.8cm減!</b>
*ヒ ッ プ	103.5cm	91.8cm	<b>11.7cm減!</b>
年齢	34歳		
身長	156.0cm		

ブログやツイッターでたくさんの方に支えていただき、おかげさまで頑張ってます~。  
 体重はなかなかガクンと減らないけれど、  
 体脂肪率がぐっと下がり、からだにも明らかな  
 変化が!「脱・ぽちゃり系」はすぐそこ!?