

# 脱・ぽっちゃり系!

プロジェクト

第2弾!!

ママ編

目指せ、標準体重!

## 半年で15kg減!!

### ぽちゃママ

初登場でよろしく!の巻

はじめまして  
“ぽちゃママ”です!  
3人の子持ちです。

ママ  
がんばるよ!

ママ、がんばって〜

Do!sul紙上で!

“ぽちゃメン”さんの成功を見て  
ダイエットモニターに応募  
しました。

Hello!

ありやっや〜  
実はわたし、3人目を産んで  
以来おなかの肉が戻らなくな  
ったんです。

スリムで  
キレイなママ  
たのしみ〜

いろんなところで  
屈じょくを受ける日々…

エッ!!

あのね、  
残念だけどう  
まれないのよ

〇〇ちゃんママ、  
赤ちゃんいつ  
生まれるの?

くっそう!  
ぜったい  
やせてやるう〜!!

### 目指せマイナス15kg!

道のりはそんなに遠くない?!

### トレーナーさんより



長野校トレーナー  
小林さん

家事・育児・お仕事をかかえているママさん!  
自分の時間が少ない中で、トレーニングの時間をつくり、頑張っています。  
今ではランニングマシンに1時間ものっている事も!またママさんならではの手作り料理でダイエット効果もアップ?!  
私も毎回楽しみにブログをみせてもらっています!一緒に頑張りましょう!



若里校トレーナー  
竹口さん

スタート時は筋力トレーニングや有酸素運動(バイク・ウォーキング等)をメインに行なってきました。  
今はスタジオデビューし、週1回ボディヒーリングに参加して、インストラクターのようなボディラインが出るように頑張っています!  
食事のお話やホームエクササイズ等もご案内して、ぽちゃママのダイエットを全力でサポートしていきます!!

### ある日のぽちゃママ手づくりごはん



揚げ物はできるだけ減らし、冷凍食品を上手に使ってカロリーを抑えています!

栗ご飯、サンマ塩焼き、ほうれん草の煮浸し、味噌汁…がんばってます!



●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

### はじめりのデータ

- 10/6計測 ※()内は標準
- \*年齢 34歳
  - \*身長 156.0cm
  - \*体重 68.75kg(53.55kg)
  - \*体脂肪率 36.9%(28.0%)
  - \*筋肉量 40.75kg(36.35kg)
  - \*BMI 28.3(22.0)
  - \*バスト 94.5cm
  - \*ウエスト 84.5cm
  - \*ヒップ 103.5cm
  - \*太もも 61cm
  - \*腕 37cm

## スタート会員大募集!!

ご利用が初めての方 3カ月お試し価格

運動アドバイスももちろん無料!!  
(トレーニング・ジム・プール・スタジオレッスン 等)

# 3,150円/月 通い放題!!

もしも途中で退会したくなった場合でも、月会費の返金保証があるから安心! ※詳しくはお問い合わせください。

まずはお気軽に  
お電話ください!

またはWEBサイトへ

www.nagaden-fxa.net

フィットネスクラブエフバイエー 検索

フィットネスクラブ  
エフバイエー

長野 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

Twitter @fxanagano ツイログもやってます!

TEL.026-234-1514

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

エフバイエー  
長野

至飯綱

ローソン  
グランド  
シネマズ

イトー  
ヨーカドー

至長野駅

フィットネスクラブ  
エフバイエー

若里 長野市若里6-5-12

ビッグハット南

Twitter @fxawakasa ツイログもやってます!

TEL.026-227-1234

至長野駅  
交差

ビッグ  
ハット

中澤  
産婦人科

日赤

エフバイエー  
若里

至千曲市