

こんなお声をいただいています！



20代 女性 Aさん

ピラティスも筋トレも初めてでしたのでとても緊張しましたが、トレーナーさんのアドバイスが的確なのとたくさん褒めてくれるので初めてでもとても楽しくトレーニングができてます。
遺伝子検査を元に食事のアドバイスをしてくれるのでストレスなく食事管理ができています！
他のジムではできない体験が沢山できて満足です！歳の近いお友達ができそうな雰囲気があって女性向けに考えられているところが居心地が良く続けられています！



30代 女性 Kさん

韓国式に魅かれて来店しました。
店内はk-popのMVが常に流れているのでとてもモチベーションが上がって頑張れます！
毎日お酒を飲むのですが、ここで筋膜リリースをしてからはむくみが全く気にならず体もとても軽いです！
痩身マシンは以前通っていたエステにあって気になっていましたが高額で断念していたのですが、ここはプラン内容に含まれていたのが驚きました！期待通り寝ているだけなのにみるみるお腹が薄くなってきて今後の変化も楽しみです！

口コミの投稿方法



- ① A+dietgym 公式LINEアカウントを追加
- ② 店舗を選択して、下部のメニューを開く
- ③ 「口コミ」のメニューボタンをクリック
- ④ Googleにログインして、口コミを投稿！



- ① Hot Pepper Beauty にログイン
- ② マイページから予約履歴
- ③ 初回予約クーポンの「口コミ投稿」をクリック
- ④ 口コミを記入して完了！

友達紹介チケット

ご入会の際にこのチケットをお見せいただくと

コース料金から**30,000円OFF!**

また紹介いただいた会員様には**トレーニング回数券2回プレゼント!**

Q&A

よくあるご質問

Q.トレーニング前にご飯は食べても良い？

A. トレーニングの2~3時間前に食事を取るのがベストです！

手軽でおすすめの食べ物
バナナ、おにぎり(ツナや鮭)、焼き芋、
ギリシャヨーグルト、ゼリー飲料



Q.どれくらいで効果が出ますか？

A. 週2回の場合、1ヶ月程度で変化がみられます。

個人差やご利用コースによりますが、週2回ご来店の場合多くの方が1ヶ月ほどで変化を実感されます。

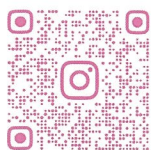
Q.リバウンドはしませんか？

A. 生活習慣の見直しで、卒業後もリバウンドしづらい体質づくりを実施しています。

リバウンドの原因はダイエット中の生活が継続できないこと、過度に糖質を減らすダイエットが原因で痩せづらい体質になってしまうことです。A+ダイエットジムでは生活習慣の見直しを行い、無理のないダイエットと太りづらい体質づくりを実施しております。正しい知識をお届けし、卒業後も続けられるライフスタイルの提供を行っています。

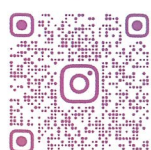
Instagram

A+ダイエットジム
関東エリア



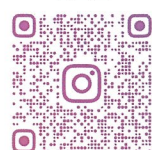
APLUS_GYM

A+ダイエットジム
札幌



APLUS_GYM_SAPPORO

A+ダイエットジム
名古屋



APLUS_GYM_NAGOYA



SERVICE サービス



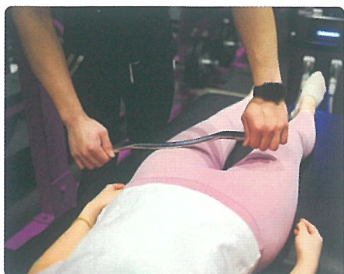
韓国式筋トレ

必要な筋肉をピンポイントでトレーニングすることにより、女性らしいしなやかなボディラインが手に入ります。
また、筋肉を鍛えることで基礎代謝が上がり、痩せやすく太りづらい身体が手に入ります！



マシンピラティス

姿勢・骨格を整えることで女性らしいしなやかなラインが手に入ります。姿勢を改善し、太ももの張り、ぽっこりお腹、巻き肩などの見た目や肩こり、便秘などの不調を根本から解決しましょう！正しい姿勢・骨格で筋トレができるのは当店だけ！継続することで冷えやむくみの解消、自律神経を整える効果もあります！



ツール筋膜リリース

最先端の筋膜リリースツールを使用し凝り固まった筋膜をゆるめ、体の歪みを取り、肩こりや太ももの張りを根本から改善します。また、血流やリンパの流れを良くし、脂肪を燃えやすくします。

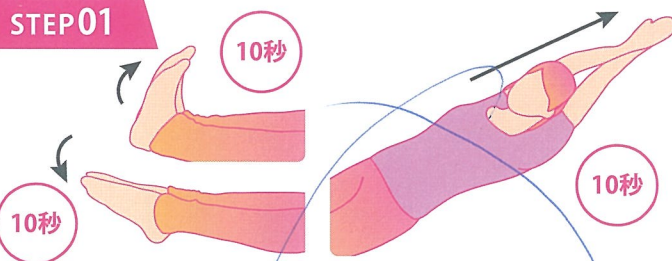


痩身マシン

最大皮下10cmの深層筋まで作用し、30分で3万回筋肉を激しく動かします。
鍛えることが難しいインナーマッスルを鍛えながら脂肪燃焼も促せるまさに魔法のマシンです♪

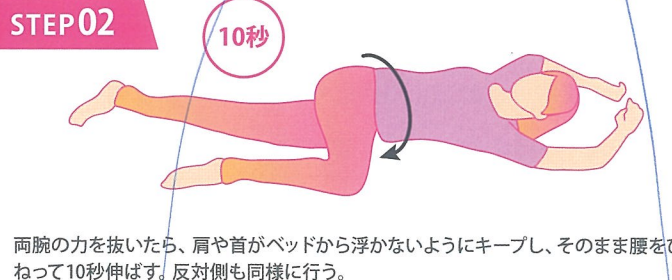
STRETCH 自宅でできる「足痩せ」ストレッチ

STEP01



頭の上で腕をクロスし両手を合わせたら10秒キープし、腰を伸ばす。そのままつま先をあげて10秒、下げて10秒でふくらはぎを伸ばす。

STEP02



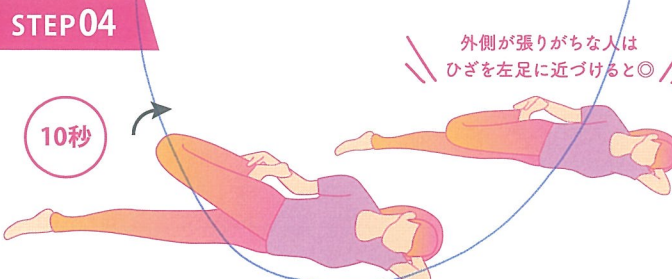
両腕の力を抜いたら、肩や首がベッドから浮かないようにキープし、そのまま腰をひねって10秒伸ばす。反対側も同様に行う。

STEP03



片脚を上げて両手で支えて胸の前に引きつけたら10秒キープし、次にひざを伸ばしてさらに10秒間キープ。反対側も同じようにストレッチする。

STEP04



後は左を下に横たわり、右手で右足首をつかんでももの前面を伸ばして10秒間ストレッチする。ももの外側が張りがちな人は、ひざを左足に近づけて行うとGOOD。反対の脚も同様に行ったら完了！

FOOD ダイエット中の食事

ダイエット中の食事は、脂質をなるべく減らすように工夫をして摂りましょう。

① AG

✓ 揚げ物・炒め物を控える アジフライ → アジの塩焼き 260kcal → 100kcal	✓ 鶏肉の皮はとる 皮あり100g → 皮なし100g 253kcal → 138kcal
✓ 和食中心のメニューに パスタやラーメン → うどんやそば →	✓ 脂身の少ない牛・豚肉に バラ肉100g → もも肉100g 450kcal → 210kcal
✓ ノンオイルドレッシングに ごまドレ(大さじ1) → ノンオイル(大さじ1) 54kcal → 8kcal	✓ お菓子は果物に 洋菓子、和菓子、スナック菓子など → りんご、みかんなど
✓ 牛乳を低脂肪に 牛乳 → 低脂肪牛乳 無調整牛乳(200ml) → 低脂肪牛乳(200ml) 140kcal → 100kcal	✓ パンのバターを控える → 70kcal (パン1枚に使うバターの量)