



入会案内

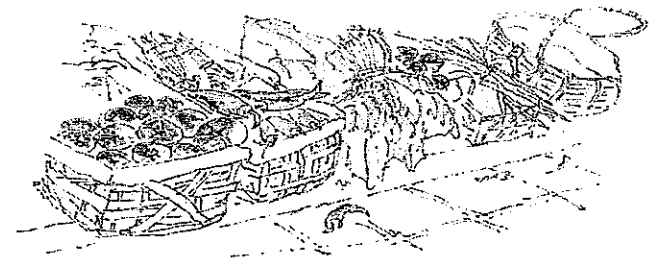
和田研究所

和田式フィギュアリング



京王プラザホテル

〒160-0023東京都新宿区西新宿2-2-1
京王プラザホテル南館 10階



5つのバランスが秘訣

和田式フィギュアリングは1週間に一回の体操と毎日の食事管理、週2回の45分間入浴美容法と毎日の生活の中で仕事・休息の条件を整えてカラダを美しく健やかに毎週750グラムから1500グラムの範囲で減量するテクニックです。

九品目のお食事をバランスよく食べて必要な栄養をとりながら健康的な身体をつくる。
1週間に1回の美容体操と入浴美容法で1回確実にあなたの最高のプロポーションと若いキレイなお肌づくりのご指導をお約束いたします。

お好きな3コースからお選びください 女性クラス

10週間コース

目標 -7.50Kg~ -15.0Kg 減量

●費用 10回 94,500円
女性入会金 10,500円
合計 105,000円

5週間コース

目標 -3.25Kg~ -7.5Kg 減量

●費用 5回 47,250円
女性入会金 10,500円
合計 57,750円

3週間コース

目標 -2.25Kg~ -4.5Kg 減量

●費用 3回 28,350円
月会費 2,100円
ノート 1,050円
合計 31,500円

□ 男子専科 毎週土曜日 午前9:30 入会金 52,500円 5回 52,500円 10回 105,000円

□ 継続手数料 体操と体操の間が2ヶ月以上開いた場合2,100円承ります

体操

1週間に1回6分間だけの和田式美容体操は全身20ヶ所以上の部分痩せが可能です。7歳のお子様から高齢の老若男女を問わずどなたでもできる大変ゆっくりとした動きの体操で、独特なスタイルのプログラムです。

食事

毎日のお食事は若々しいカラダの材料になります。和田式9品目食事法では、カロリー計算は必要ありません。よくかんでおなかいっぱい食べてください。お料理にはカラダの必要としている栄養素がすべて揃う食材として9品目(肉・魚・貝・海藻・豆類・卵類・乳製品・野菜・油脂)をすべて使用します。

入浴

痩せてもシワにならず張りのあるお肌をつくるため開発された入浴美容法。20秒間入浴を8回繰り返し、その間に全身洗い1回と部分洗いをした後、肌に優しいガーゼでを全身マッサージする全行程45分間の入浴法を指導。自宅のお風呂から銭湯、全国各地の温泉でもお風呂と石鹸とガーゼタオルがあればすぐ実行できます。

仕事

体操・入浴及び食事法を実行して、生活空間の中で食事と食事の間隔を実働6時間以上あける、その間にくたびれないように楽しく仕事をする。カラダの贅肉を若い強い筋肉に置き換える期間として5日から1週間、次の体操までの間隔を空ける。このようにしてフィギュアリングの5つの条件を満足すとご自分の思い描いたプロポーションにカラダが進化するのを楽しみ実感されるでしょう。

休息

03-5323-0780

東京都新宿区西新宿2-2-1
京王プラザホテル南館10階

お電話にてご予約ください。

○印は女性クラスです

	日	月	火	水	木	金	土
10:00	○	○	○	○	○	○	男子専科 9:30
11:00		○	○	○	○	○	○
1:00		○	○	○	○	○	○
担当教師	広敏敏之	本多瑠美子	本多瑠美子	広敏敏之	本多瑠美子	本多瑠美子	広敏敏之