

ダイエットを知り尽くした“EICO”のビューティーダイエット！！

EICOビューティーダイエット

『EICOビューティーダイエット』待望のセット講座！！

日程：2010年1月16日、2月20日、3月20日、
4月17日、5月15日、6月19日
(毎月第3土曜日)

時間：14:00～15:10 (1回70分)

受講料：各回受講料 各3,150円
セット受講料 15,750円(全6回)

会場：都内会場

定員：20名様

申込み締切日：1月13日(水)

※定員になり次第締め切らせて頂きます。

持ち物：筆記用具 動きやすい服装でご参加下さい。
※スカートでの参加不可



【主な講座内容】

- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 第一回 | 2010年1月16日(土)
・初回測定
・目標設定
・ダイエットの基礎知識(食事編) | 第四回 | 2010年4月17日(土)
・中間計測
・食事ノートチェック
・むくみについて |
| 第二回 | 2010年2月20日(土)
・食事ノートチェック
・ダイエット中のご飯の注意点 | 第五回 | 2010年5月15日(土)
・塩分量チェック
・フロアトレーニング |
| 第三回 | 2010年3月20日(土)
・ウォーキングチェック
・立ち姿勢の確認
・万歩計 | 第六回 | 2010年6月19日(土)
・最終計測
・チェックシートへの記入
・次回自分への課題、目標設定 |

【EICOプロフィール】

タレント・モデル・ダイエットコーチ

日本ダイエット健康協会理事

スポーツプログラマー(日本体育協会公認)

NESTA-PFT(全米エクササイズ & スポーツトレーナーズ協会公認パーソナルフィットネストレーナー・国際資格)

2005年度 準ミス日本受賞

CM・雑誌・ショーなどで活躍するモデルであり、今まで200人以上のダイエットを指導してきたダイエット指導のスペシャリスト。

自身も“健康的にリバウンド無し”の18キロのダイエットに成功。翌年準ミス日本を受賞。

彼女が手掛けた選抜ダイエットモニター(60名)は、なんと平均-10キロ以上の減量に成功している。

巷にあふれている偏った経験・知識によるダイエットではなく、自らが「正しい知識」のために勉強をし、蓄積してきた科学的根拠・実践を基にした「安全」なダイエット指導を行う。

また、運動指導だけでなく、彼女ならではの「キレイに写真を撮られる方法」や「美しいウォーキング」、「メイクレッスン」の指導も好評。

【お申し込み】 日本ダイエット健康協会HPお申し込みフォームより必要事項をご記入の上送信して下さい。

【お問い合わせ】 日本ダイエット健康協会 (事務局:日本ルーシーダットン普及連盟

TEL:03-3460-6430 Mail:info@diet-kyoukai.com)