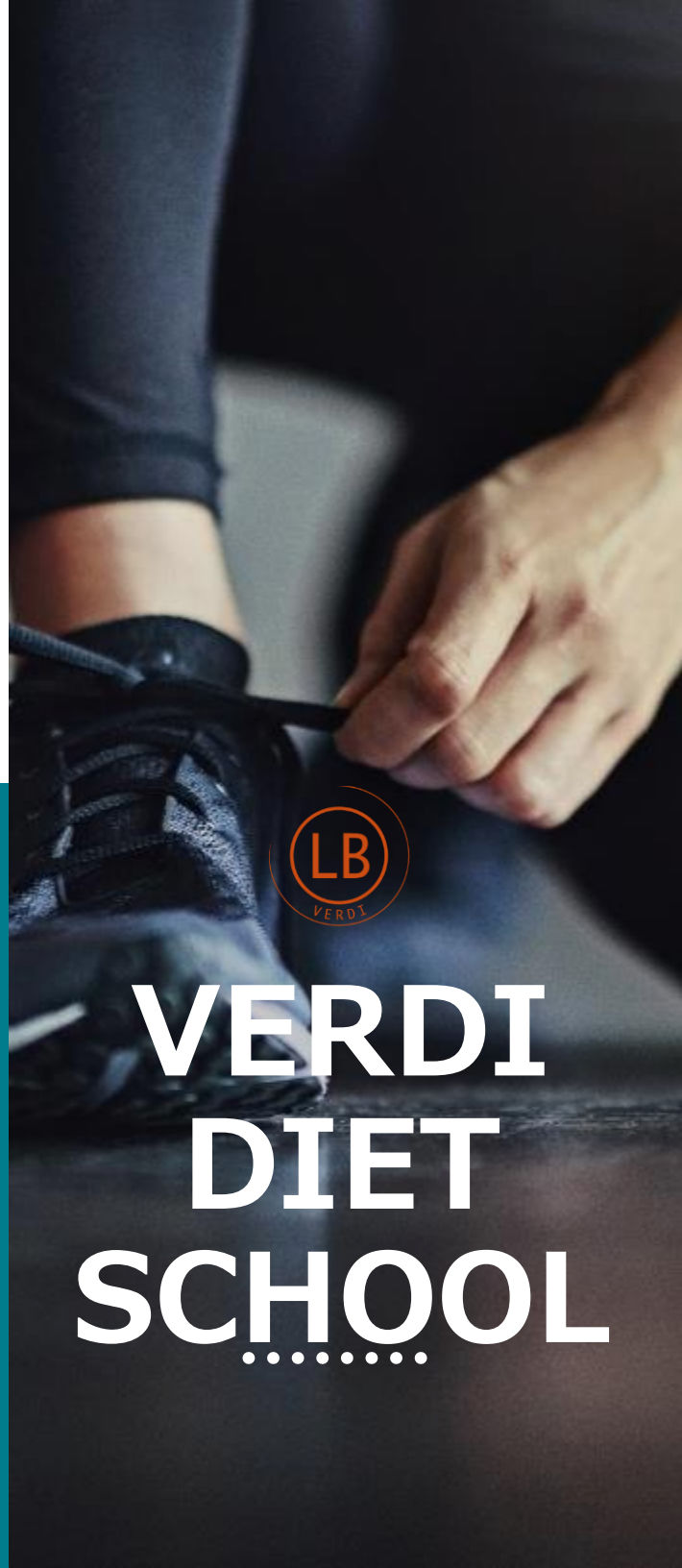
太ってしまう
原因があります。
本気で痩せたい
あなたに向けて
開校します！！

実施内容

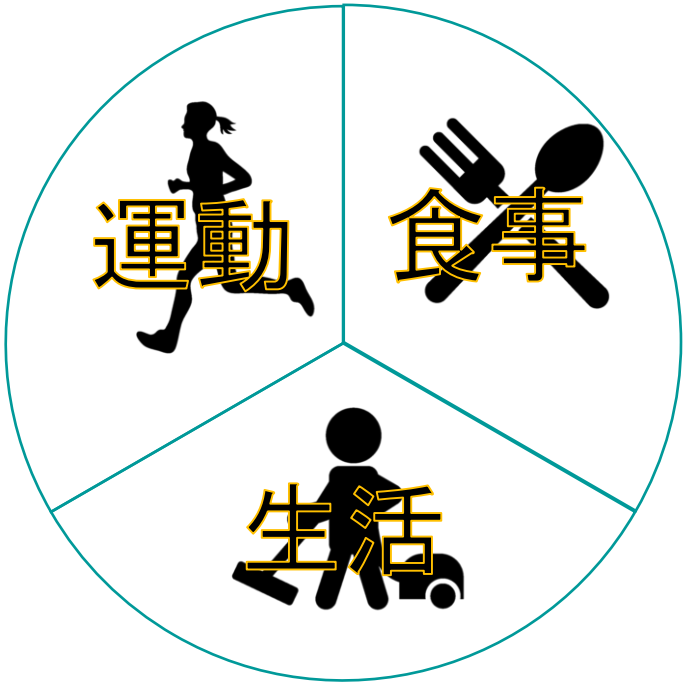
カウンセリング＆測定(体組成計・姿勢測定)
パーソナルレッスン全６回
パーソナルアドバイス(食事・栄養)
パーソナルメニュー作成・更新
セルフモニタリング＆チェック(生活・食事・運動)、
ダイエットの教科書プレゼント
オンライングループ講習(全6回)、
またオンライングループを活用し
同じ目的の人と情報交換
スタッフへの質問などが出来ます

第二期生募集

実施期間：7月1日～9月22日
3ヶ月間及び12週間
定員　　：5名
会員料金：49,500円
一般料金：71,500円



VERDI DIET SCHOOL



包括サポート

運動はもちろん食事・日常生活改善のアドバイスも行います

3方向からのアプローチで過度な制限は不要

リバウンドリスク対策にもなります

様々な形態を活用

直接指導⇔オンライン指導

ヴェルディ実施⇔自宅実施

スタッフ指導⇔セルフ

1人で⇔みんなで

- オンライン講習・レッスン
- セルフチェック
- パーソナル指導
- パーソナルアドバイス
- オンライン質疑・交流

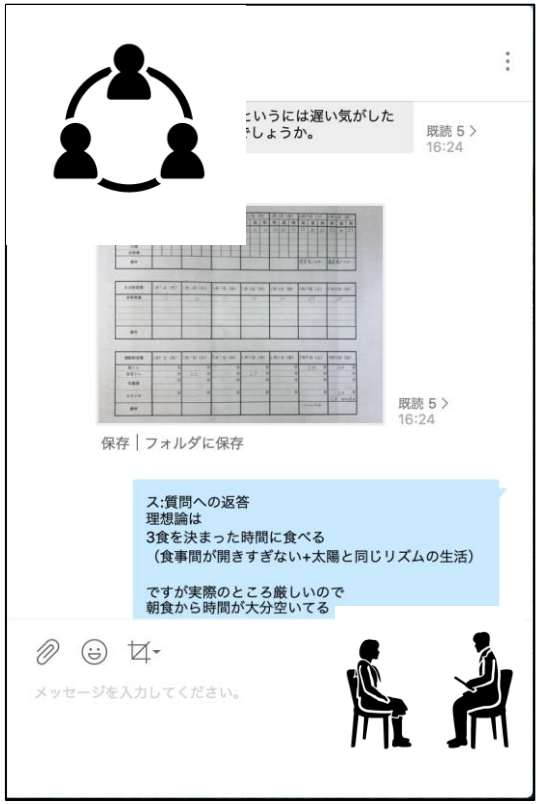
予定表

内容	0週目	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	7週目	8週目	9週目	10週目	11週目	12週目
メニュー作成/更新	面談 ○	✓				✓				✓			
パーソナル 運動指導		◎		○		◎		○		◎			
パーソナル 栄養指導		✓	✓			✓		✓		✓			
セルフ モニタリング		各自で生活、食事、運動を記録、毎週スタッフがチェック											
オンライン 講習	○	○	○		○		○		○				
情報共有	オンラインにて随時対応												
パーソナル アドバイス・質疑	オンラインにて随時対応												

○：30分目安　◎：60分目安　✓：資料等

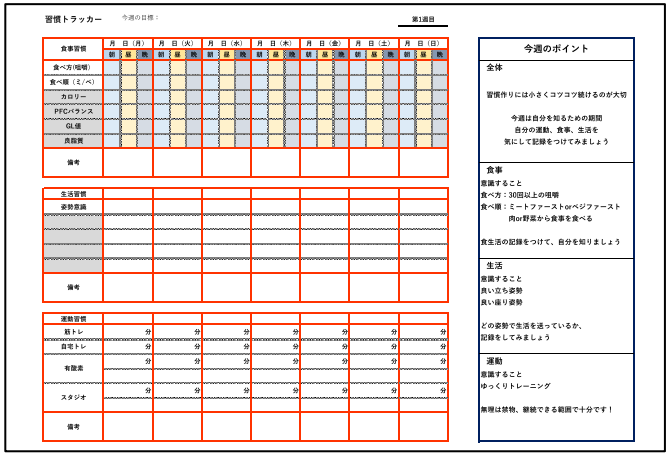
自宅での実施

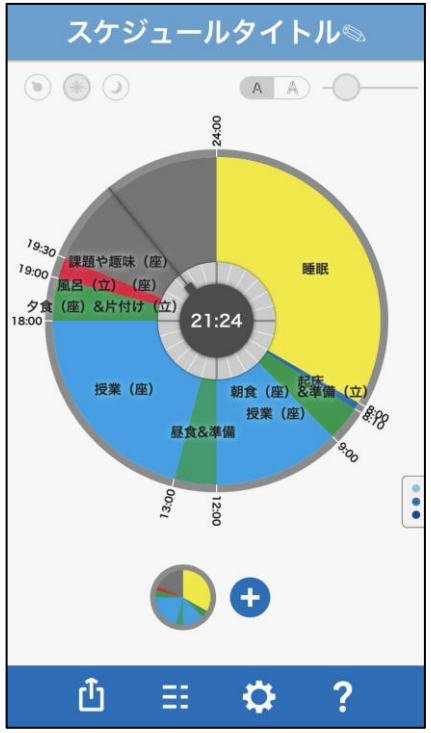
- セルフチェック
- 自宅トレーニング
- オンライン指導
- オンライン交流

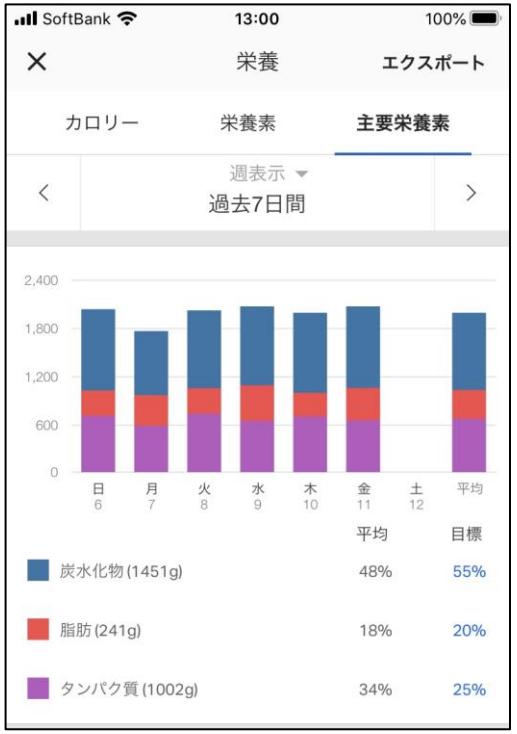


オンラインチャットやオンライン講習を
カリキュラムとして実施しているので、
時間がない方でも自分のタイミングで
質問・講習を受けられます

カロリーや栄養素、生活活動での燃焼
などをアプリで管理し、スクリーンショットで
結果を送るだけでOKなので簡単！
後はチャットやパーソナルで
回答を待つだけ！





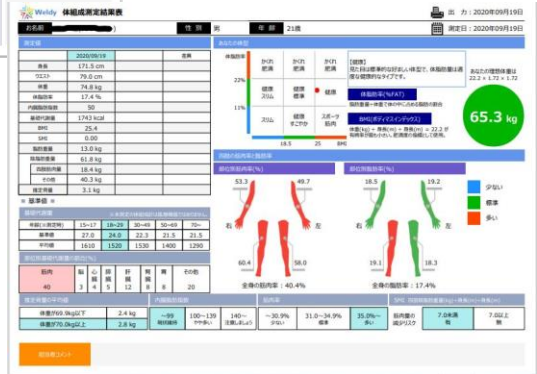


ヴェルディでの実施

- トレーニング
- パーソナル指導
- 測定

オンラインだけでなく
マンツーマンでの
パーソナルトレーニングや
カウンセリングの場を設けています

担当トレーナーが
トレーニングや身体の状態を
しっかり見てくれるので安心！



ポイント１　ダイエットリテラシーと自己管理が学べる

自己分析　⇒　学習・アドバイス　⇒　実施

といった流れで行って行きます

3カ月間を通して、ダイエットリテラシーはもちろん

運動、食事、生活の自己管理を学ぶことが出来ます

ポイント２　一緒の目標

オンラインを通じて

共通目的を持った人と情報交換や

達成度の共有などができます

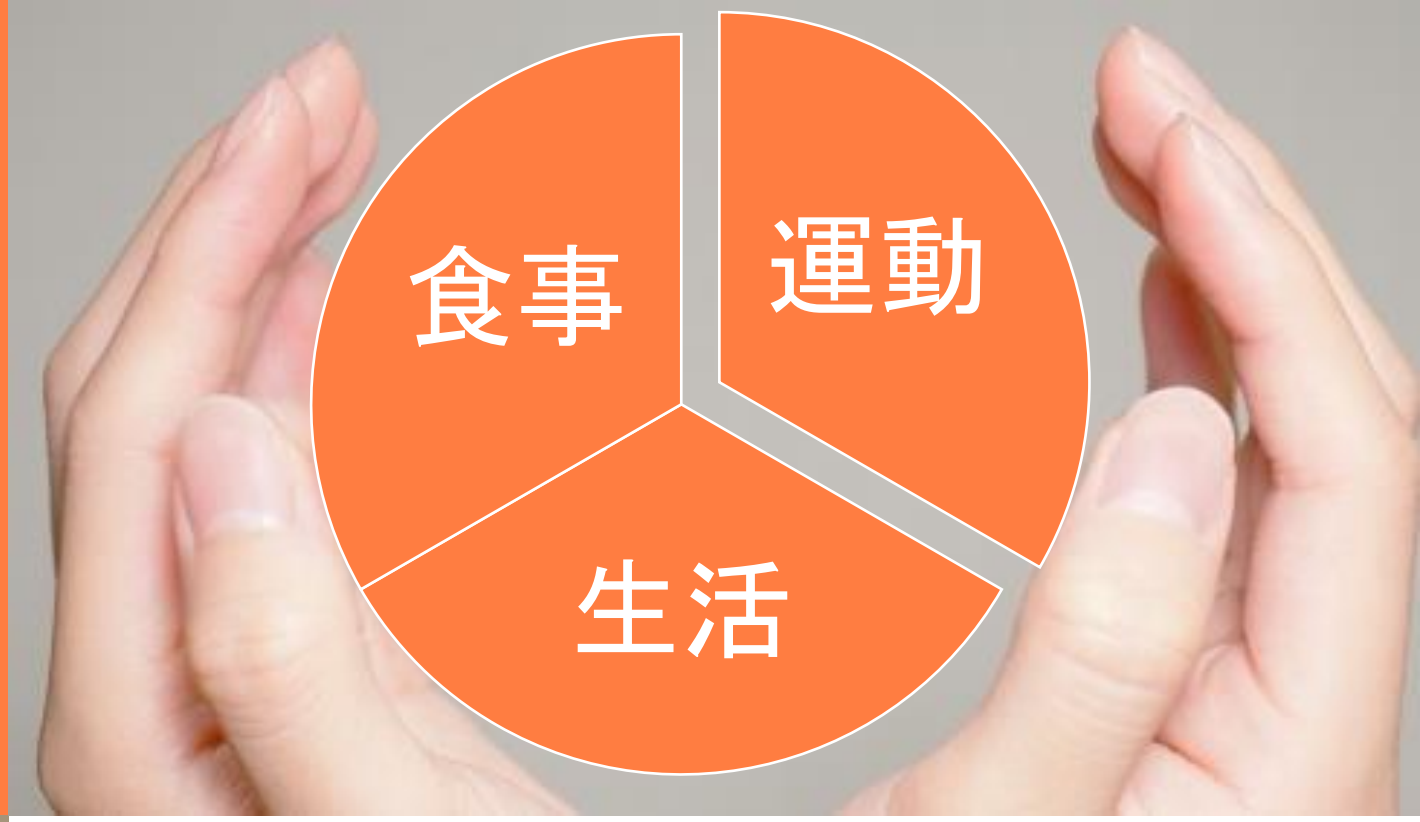
１人だと続かない方も

みんなと一緒だから頑張れます

ポイント３　包括サポート

運動はもちろん
食事・生活への
パーソナルアドバイスも実施

過度な制限は不要
リバウンドへの対策にもなります



ポイント４　時間が取れない方でも大丈夫

オンライン上でレッスン・講習を実施
好きな時間に、何回でも確認可能
また、オンライン上で共有やアドバイス
質疑応答なども行います

ヴェルディで運動する時間が
取れない方へは
自宅でできるメニューも
作成いたします

ポイント5　パーソナルシステム

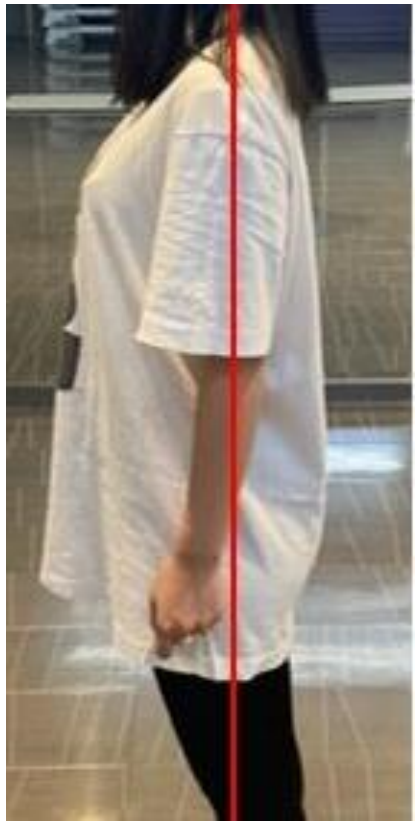
パーソナルでのアドバイス、指導を行います。

個々にあった、あなただけのアドバイス、指導を受けられます

（食事、生活、運動：ダイエット、姿勢改善）

規定回数以上のパーソナル指導はダイエットスクール特価

１Ｈ　4,400円　（一般　5,500円）　※日程は別途相談



本気で痩せたいと
考えていますか？

第2期生

申込：6/1~

締切：定員に達し次第

開校：7/1～9/22

作成

鎌田　航大　　江﨑　和樹

武中　蓮

協力

田雑　大輝

飯高　麻紀子　篠原　マイ

花田　楓　中村　真之介

監修

笠原　基夫（健康運動指導士）