

# 実際の体重・体脂肪の変化

Before

After

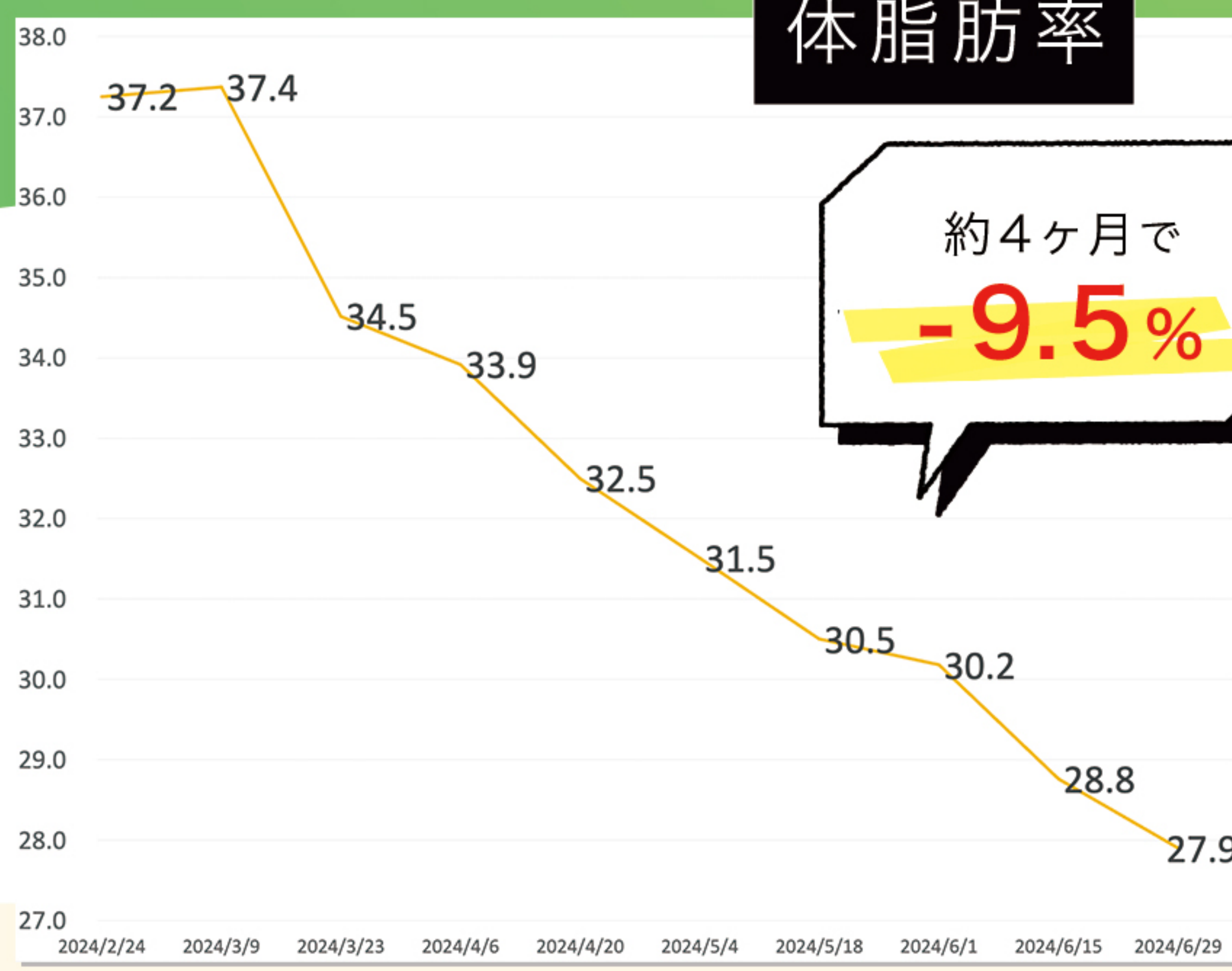
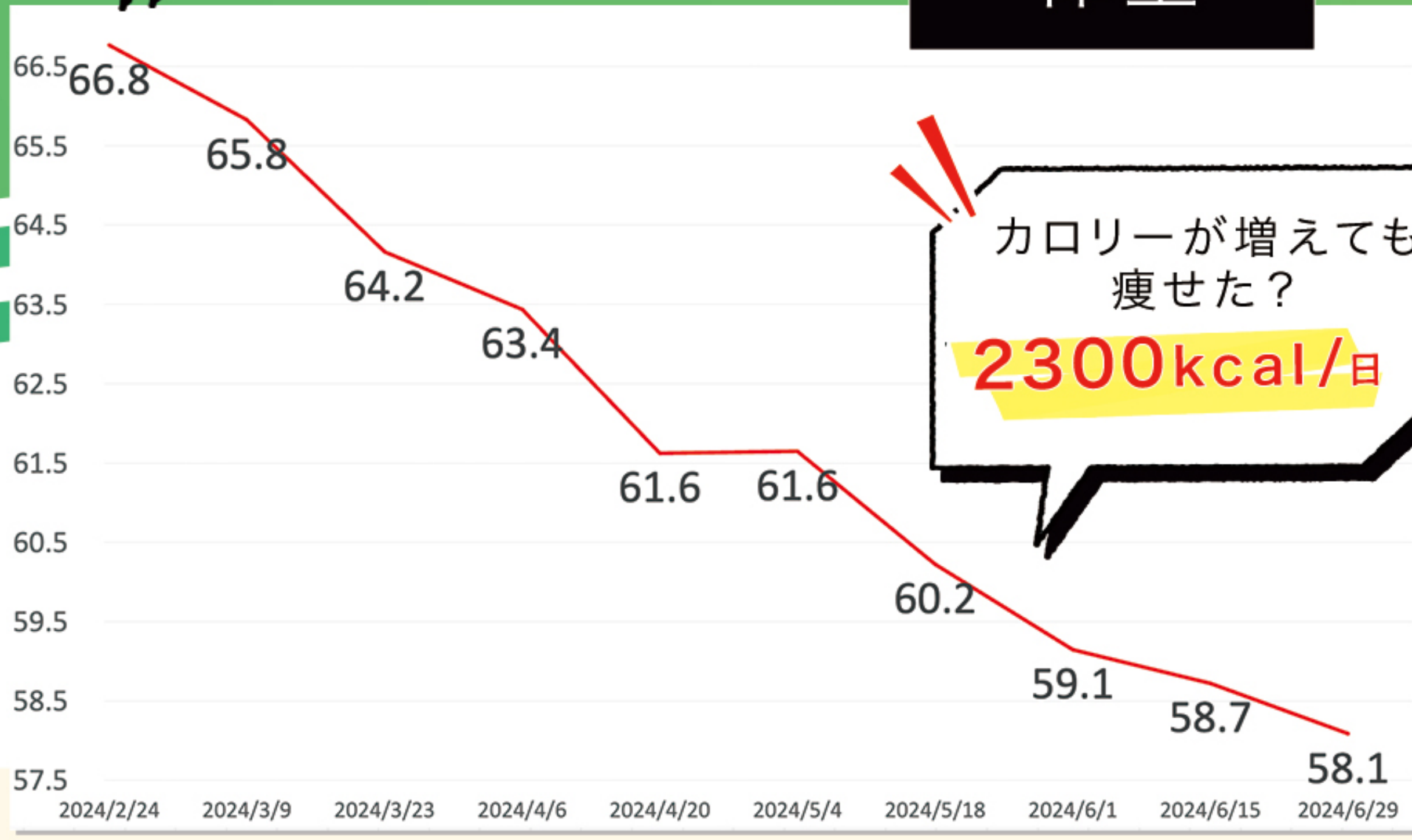
ダイエット開始時  
1500kcal/日

体重

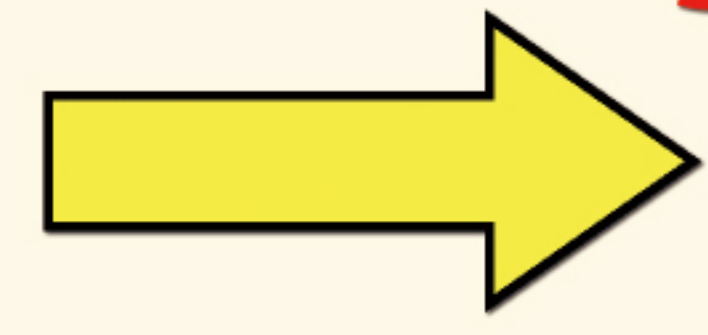
カロリーが増えても  
痩せた？  
2300kcal/日

体脂肪率

約4ヶ月で  
-9.5%



-8.7Kg



1食 ≒ 700kcal の  
食事例

# しっかり食べるから リバウンドしない

## OPENキャンペーン 最大50%OFF

60分/月8回

通常価格  
80,000円

▶ 40,000円

50%  
OFF

60分/月4回

通常価格  
40,000円

▶ 28,000円

30%  
OFF

60分/月2回

通常価格  
20,000円

▶ 16,000円

20%  
OFF

初回体験 1,000円

ぜひ見てください!

痩せる本質はYoutube  
「減量マンゆうき」チャンネル  
にてまとめてます!



Gym  
Trainer

ゆうき

臨床栄養学指導士  
プロテイン開発「mito」  
コンテスト経歴

- ・NPCJ JAPAN CIASSIC 優勝
- ・Nabba Japan 3位
- ・ポージング講師(元APF公認講師&ジャッジ)

\*このキャンペーンでの入会期限は2024年11月末までです。  
キャンペーンの適用期間は入会后3ヶ月となります。

体験申し込みはボクノジム北浦和店LINEより可能です!



北浦和駅  
徒歩1分!

bokunogym北浦和店

埼玉県さいたま市浦和区北浦和4-1-11-506号室  
営業時間：9時～22時 <https://bokunogym.com/>