

「女性の為のトレーニング」

×

「女性が続けやすい食事法」

で、  
リバウンドしにくい  
痩せ体質が  
目指せます。

女性のためだけに考えられた



PERSONAL TRAINING

OLUTANA

オルタナパーソナルトレーニング

24 HOUR WEB から 無料体験受付中



女性のダイエットと  
ボディメイク専門



マシンピラティスの  
レッスンが無料で  
受講できる!!



LINE で食事指導あり

筋肉を落とさず脂肪のみを減らし、  
受講者の 96% がリバウンドしない  
ボディメイク作りに 成功。

※2019年8月～2022年3月までの結果



トレーニング初心者対象



脂質制限食事メソッド



ピラティスレッスン  
月25回受講可能



リバウンドしない痩せ体質作り

先着 5 名様限定！集中ダイエットコース

▼コース内容▼

1回50分×月8回  
トレーニング指導

脂質制限メソッドを用いた  
食事指導・管理

期間中はレッスン  
月25回受講可能

2ヶ月コース

通常 (税込 198,000円)

180,000円

150,000円

(税込 165,000円)

3ヶ月コース

通常 (税込 297,000円)

270,000円

225,000円

(税込 247,500円)

入会金

通常 (税込 33,000円)

30,000円

15,000円

(税込 16,500円)

※別途、事務手数料 5,500円が必要になります。

パーソナルトレーニング × 食事指導 × ピラティスレッスン受け放題

# OLUTANA だからできる 独自メニューとサポート

## 1. 初心者対象

初めての方、ジムに慣れていない方でも簡単なメニュー！  
毎回の体調に合わせて効果的な種目をチョイス！

全員プロの  
パーソナル  
トレーナー

簡単  
メニュー



## 3. マシンピラティスレッスンが 無料で受講可能

月会費 15,400 円のマスター会員(30分レッスンが月 25 回受けられる)がついてくるので、より女性らしいボディメイクを実現！



月 25 回も  
受講可能

## 2. 安心ポイント

①リバウンドしにくい

脂質制限メソッドを使った食事指導。  
代謝が高まる独自メニューで痩せ体质を GET !

②店舗相互利用

自宅から、仕事場から、お近くの店舗で  
受講可能

③予約キャンセル

前日までのキャンセルならキャンセル料は無し

④期間延長保証

期間内に全セッションが終了しなくても大丈夫

⑤初心者対象

初めての方でも簡単で効果的なメニューを  
チョイス

⑥分割払い金利 0 円

ご利用月数に応じた分割払いも可能

⑦体調をしっかりと考慮

トレーニング当日の体調に合わせたメニューを  
ご提案

⑧トレーナー変更保証

トレーナー変更是いつでも OK。  
ご自身の都合に合うトレーナーを選択できます

## 4. 効果を実感

パーソナルトレーニング  
受講者様の声

H 様

4ヶ月コース

27歳 / 155センチ

営業事務

体重 58.3kg -12.6kg → 45.7kg



体脂肪率 31.4% -10.2% → 21.2%

T 様

3ヶ月コース

45歳 / 164センチ

オフィス  
ワーク

体重 65.7kg -5.9kg → 59.8kg



体脂肪率 34.5% -5.8% → 28.7%

まずは無料カウンセリング&トレーニング体験へお越しください♪

24時間お申込可能

コチラから

STEP.1



右記お問合せフォームより  
お申込み

STEP.2



ご来店後、カウンセリング

STEP.3



簡単なトレーニング体験

