

「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



# 2025.1 門前仲町店 NEW OPEN 無料体験受付スタート

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10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

# 120,000円

(税込132,000円)

### 3ヶ月コース

通常 (税込297,000円)

# 270,000円

# 180,000円

(税込198,000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。

# 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



## 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質を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に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てメニューを  
ご提案

### ⑧トレーナー変更保証

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

## 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

## 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  
こちらから

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

