

1ヶ月目内容

- ① 食事指導 (1回)
- ② 腸活指導 (4回)
- ③ 運動指導 (4回)
- ④ トリートメント (4回)

2ヶ月目内容

- ① 食事指導 (1回)
- ② 腸活指導 (4回)
- ③ 運動指導 (4回)
- ④ トリートメント (4回)
- ⑤ ファスティング事前指導 (月末)

3ヶ月目内容

- ① 食事指導 (1回)
- ② 腸活指導 (4回)
- ③ パーソナルトレーニング (1回)
- ④ トリートメント (4回)

食事指導	計3回
腸活指導	計12回
運動指導	計8回
トリートメント	計12回
ファスティング指導	計1回
パーソナルトレーニング	計1回

内 容					予 約 日																									
実施月	カリキュラム 内容			1回の時間	回数	合計時間	1回目		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		10回目		11回目		12回目	
							月日	時間	月日	時間	月日	時間	月日	時間	月日	時間	月日	時間	月日	時間	月日	時間	月日	時間	月日	時間	月日	時間	月日	時間
1	2	3	食事指導	30分	3	90分	12/18	15:00	1/16	17:30	2/12	12:00																		
1	2	3	腸活指導	30分	12	6時間	12/18	15:30	12/25	17:00	12/30	15:30	1/9	17:00	1/16	17:00	1/23	17:00	1/30	17:00	2/6	17:00	2/13	17:00	2/20	17:00	2/27	17:00		
1	2	3	トリートメント 内臓アプローチ&リンパマッサージ	30分	12	6時間	12/18	16:30	12/25	19:30	12/30	14:30	1/9	16:30	1/16	16:30	1/23	16:30	1/30	16:30	2/6	16:30	2/13	16:30	2/20	16:30	2/27	16:30		
1	2		運動指導	15分	8	2時間	12/18	16:00	12/25	17:30	12/30	15:00	1/9	17:30	1/16	17:30	1/23	17:30	1/30	17:30	2/6	17:30								
	2		ファスティング指導	90分	1	90分	2/12	11:00																						
	2		パーソナルトレーニング	60分	1	60分	2/12	10:00																						

赤 済 黒 未

		3	腸管クレンジング3R指導	60分	1	60分		
--	--	---	--------------	-----	---	-----	--	--