

第7回 ザムロッドカップ

～ 1ヶ月で何キロカロリー消費出来るか挑戦～



トレッドミル



バイク



クロスレーナー

上記の3台を使用して1ヶ月で

7000キロカロリー消費しよう!!

体脂肪1kg落とすには
7000キロカロリーの消費が必要です

達成例>>

20日間を1日350カロリーペースで達成

エントリー期間

2月2日(火)～2月15日(月)

エントリー登録用紙にお名前をご記入下さい。

実施期間

エントリー日から1ヵ月

達成者には…。

良い事あるかも…。

(1ヵ月後記録用紙をスタッフに提出して下さい。)

1ヵ月間Fight!!