



「+ダイエット数限定」
ジム見学
&
試食会開催
参加費無料

食事と運動が一体になった唯一無二のフィットネス
『オプティマムイーツ』が
自由が丘に2月27日グランドオープン!!

ボディメイクは「トレーニング3割、食事7割」。
 その2つを同時にサポートする新スポットが登場!



トレーニングと食事が一緒になった新プランをスタート!

あなたのなりたい姿に応じてオーダーメイドでつくるパーソナルトレーニングと食事のセットプランを用意しました(※食事だけの利用、ジムだけの利用もOK)。
 店内のジムで専属トレーナーによるトレーニングに励んだ後、すぐにボディメイクに最適な食事を楽しむことができます。これでトレーニング後の食事に悩まされることはありません。あなたのなりたい身体に合わせて必要な栄養素や好き嫌いも考慮して管理栄養士が考案、専属シェフが腕を振るうオーダーメイドメニューが楽しめます。

罪悪感ゼロで身体にいいけど、“おいしさ”も諦めないメニュー

「オプティマムイーツ」のメニューは、罪悪感ゼロ、身体が喜ぶ肉と野菜を使った料理が揃います。野菜たっぷりのサラダやおばんざい、スープに、肉や魚は、トレーニーに必要な栄養素を考えビーフなら赤身、チキンならムネなど部位にこだわっています。自由が丘では珍しいラム料理も揃えており、ラムは脂肪燃焼のサポートや基礎代謝向上といったダイエット効果も期待できます。



メニュー(一例)

- ・塩麹やわらかローストチキン 1,540円
- ・フレッシュ野菜の山盛り ローストビーフと温玉 1,830円
- ・こんがり焼き上げたスパイシーラムチョップ
1本1,480円 / 2本2,680円



店舗概要

HP: <https://www.optimumeats.jp/>

店名:「オプティマムイーツレストラン&ジム」 電話:03-5726-9699

住所:東京都目黒区自由が丘1-8-18 自由が丘ノブル 4F 営業時間:11:00~22:00(ランチLO15:00、ディナーLO21:30)

定休日:月曜(祝日の場合は営業し、翌火曜休) 規模:45席+個室ジム2室

