

～ボディメイクの為にトレーニング～

Body Make

あと3kg体重を減らしたい・・・

ヒップアップ、ウエストダウンをさせたい・・・

ただ痩せるのではなく、健康美を手に入れたい・・・

ジーンズ、スーツが似合うようになりたい・・・

Body Make【3POINT】

【①体重&体脂肪率ダウン】

- ・運動の種類/方法/負荷設定、食事の内容/バランス/タイミングなど体重&体脂肪率ダウンさせるためには『POINT』があります。それらの『POINT』を1人1人の体力、生活習慣に合わせてトレーニング、カウンセリングを行ないます。

【②サイズダウン&アップ】

- ・身体には、様々な筋バランスや生活環境によって、使われやすい筋肉や使われづらい筋肉などがあり、それが原因で痩せづらい部位や筋肉が付きにくい部位がでてきます。トレーニングやストレッチなどで、それらの原因を特定してアプローチすることで『サイズダウン&アップ』を実現させます。

【③美しい、カッコイイ姿勢作り】

- ・良い姿勢になる事で、スタイルが良くなる事はもちろん、トレーニング効果アップや慢性障害（腰痛、肩こり）などの改善にも繋がります。良い姿勢の『POINT』となる体幹に対して、身体に合わせた段階的なアプローチを行ないます。

【TEL】 088-856-8310

You  tyle

