

## 健康的な身体を手に入れたい

体を引き締めたい・体力をつけたい・運動不足を解消したい。  
でも、スポーツジムの厳しいトレーニングはちょっと・・・

暴飲暴食



あれ、  
体重ふえてる!?

ストレス



運動不足

ベルトが・・・  
しまらない!?

## 接骨院で **ダイエット!** ?

強く、美しく、健やかな体をつくるために、  
当院では、パーソナルトレーニングと並行して、  
栄養面のアドバイスや、接骨院メニューによる  
ボディケアもできますので、お客様の体づくりの  
トータルサポートが可能です。

- ・体成分の計測
- ・ボディケア など

### パーソナルトレーニング

### 栄養管理

### ボディケア

- ・パワープレート
- ・キックボクシング
- ・腹筋 ・スクワット など



- ・朝昼夕ごはんカロリー計算
- ・食事の指導 など

## 理想の身体を手に入れましょう!



丁寧なカウンセリングと施術を心がけ、  
お客様の体を健康にするお手伝いをいたします。  
お体のことで気になっていることがあれば、  
お気軽にご相談ください。 院長：平岩裕治

