



あいさつ

ボディメイクを担当しております。銀山です。

効率よく脂肪を燃焼させる方法を使って
「最後まで続かなかったダイエット」を全力で
サポートいたします。

医学的根拠に基づいたトレーニングを行って短期間で脂肪を燃焼させませんか？

銀山 愛梨

生年月日 1994年 2月18日

柔道整復師 パーソナルトレーナー



受付時間

平日 午前 9:00~11:30
午後 15:00~19:30
土曜 15:00~19:30

※ご予約の状況によってはお断りすることがございますので、
事前にご予約をして頂くことをお勧めしております。

矢部駅前ひばり鍼灸整骨院

〒252-0232

神奈川県相模原市中央区矢部
3-1-19 エトワール藤 1階

☎ 042-707-8925

矢部駅前

ひばり鍼灸整骨院

パーソナルトレーニング
ボディメイクコース



専用個室による1対1の トレーニング

- ・自分に合った目標を設定し、自分だけのプログラムで目標を達成します。
- ・専属のトレーナーと目標にむかって頑張ることで得られる達成感を一緒に感じてみませんか？

根拠に基づいたトレーニング

- ・有名パーソナルトレーニングジムでの勤務経験を基に正しい解剖学から効率よくトレーニングを指導いたします。



女性でゴツゴツした身体になってしまうと心配されている方、男性と比べて筋肉を大きくするホルモンの分泌が少ない為ゴツゴツと大きくなることはありません。それどころかトレーニングを行うことで、脂肪燃焼が高まり、基礎代謝があがるので細くやせていきます。



糖質制限とは？

糖質の摂取を最小限に抑えることで、エネルギーの消費の優先順位を脂肪に変換させる方法です。人間は糖質を抑えると脂肪、筋肉を代謝させケトン体を生成します。そのケトン体は糖の役割を果たすためエネルギーとして使われていくようになります。

栄養学に基づいた食事管理

- ・正しく栄養を取ることが理想の身体への第一歩となります。
- ・私たちの生活でエネルギーとして消費されているのは主に糖質です。
- ・この糖質をカットすることで身体についている脂肪は糖へと変わり優先的に脂肪を燃やします。
- ・毎日の食事に対してアドバイスさせていただき、今まで難しかった食事コントロールもサポートいたします。

“週2回トレーニング・食事管理”
効率よく脂肪燃焼させる理由があります。

- ・専用個室による1対1のトレーニング
- ・根拠に基づいたトレーニング
- ・栄養学に基づいた食事管理

これらを正確に行うことで「2ヶ月～3ヶ月」という短期間で理想の身体になります。

料金

ボディメイクコース

- ・2ヶ月コース（プログラム16回）

1回 ¥7,560- 16回 ¥120,960-

- ・3ヶ月コース（プログラム24回）

1回 ¥7,020- 24回 ¥168,480-

モニターコース（初月につき1回¥5,400-）

- ・2ヶ月コース（プログラム16回）

16回 ¥103,680-

- ・3ヶ月コース（プログラム24回）

24回 ¥155,520-