



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
specialistを目指します。

vol.37



新「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

奈良市三碓5-3-26
<http://www.ist-japan.com>

シェイプアップはお金が掛かるもの？

いよいよ本格的な夏になってきましたね？

それに伴い、薄着になりそろそろ本気で身体を引締めなければ・・・と考えている方も少なくないのではないのでしょうか？

ましてや、巷で話題の某R社のCMやメディアでの芸能人の体験談を耳にして、その高額な費用や厳しい食事制限に、実行する前から戦意喪失されているのではないのでしょうか？

しかし、心配御無用。シェイプアップを成功させる為に、高額な費用や厳しい食事制限は「絶対必要なもの」ではありません。

シェイプアップは、正しい食事・運動・休養で必ず誰もが達成することができます。この正しい・・・というのが非常に重要で、目標や目的・年齢や性別・運動歴などにより、一人ずつ内容が異なり、それをプログラミングするのが私達の腕の見せ所なのです。

事実、当クラブにおきましてもシェイプアップの成功例は、20代～70代の方まで男性・女性を問わず多数ございます。

また、目標達成後もほぼリバウンドを起こすことなく維持していただいております。これは期間中に正しい食事・運動・休養を習慣化したことによるものであります。

生理学上、人間はリバウンドを繰り返すと、元以上に体脂肪が増えてしまう性質があります。

従って、私達はシェイプアップに於いて、決して一時の事とは捉えておらず永く維持してこそ意義のあるものと考えております。

しかしながら、常にピークを維持する事は容易ではありません。

そこで私達は、結果を求める「ピーク期」と、いつでもピークにもっていける「準備期」の重要性についても提案させていただいております。

当クラブでは通常トレーニング及びカウンセリング、チャレンジシェイプ、ウルトラ(パーソナルトレーニング付き短期集中プログラム)、年払PT・・・などのラインナップがございます。

私達のアドバイスに基づき、ご自身で実践できる方には【チャレンジシェイプ】を、メニューの再確認やフォームの修正には【パーソナルトレーニング】を、完全サポートにより短期間で結果を求められる方には【ウルトラ(パーソナルによる短期集中プログラム)】を、年間を通したコンディションの管理を希望される方には【年払PT】を推奨させていただいております。

その他、ご要望や期間・目標・費用などにより様々なプログラムの提案をさせていただいております。

高額な費用をかけたからといって、必ず成功するという事ではなく、自分に合ったプログラムであるかどうか？が成功の鍵を握っています。

じゃあ、来年こそ・・・と考えず、今すぐ始めましょう。私達と始めましょう。まずは私達にご相談下さい。

今年こそ・・・いやいや、今こそ昨年よりイイ身体を手に入れ、最高の夏を過ごしましょう！