

本日10月2日(火) 体力診断実施中!!

中高年歓迎!!

健康の専門家である「パーソナル・トレーナー」に、
あなたの健康状態を相談することができます (参加費無料)

開催日時: 2018年10月2日(火) 11:00 ~ 18:00

開催場所: **イオン高槻店**(菟之庄 3-47-2)
1F フードコート前の広場



- 健康セミナー
「心身ともに健康で長生きする運動術」

① 11:00~ ② 13:30~ ③ 16:00~ 各 30 分

- **体力テスト・診断** 5種目の楽しい体力チェック!

- パーソナルトレーナーによる体力づくりの**個別相談会**

体力テスト と 個別相談会は、11:00~18:00 常時実施中



個別相談を実施して頂いた方に、
体験パーソナル・トレーニングチケット (通常3,200円) を進呈します。

主催: **心身健康倶楽部 高槻店**

著書: 2017.11.30 発行 「はいはいエクササイズ」

テレビ出演: 2018.7.30 BSジャパン 「なないろ日和!」

2018.3.26 NHK「クイズリアル日本人!」



個別相談実施で無料チケット進呈

体験パーソナルトレーニング(60分)のメニュー

~~3,200~~円(税別)

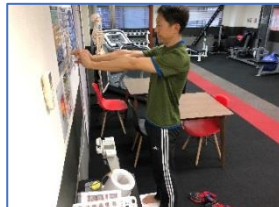
1. カウンセリング

健康状態、食生活や日頃の運動の状況、お悩み事、ご要望などをお聞きします。



2. 体組成計測定

脂肪量・内臓脂肪量・筋肉量・基礎代謝など、おからだの中の状況を測定します。



3. 評価・トレーニング

おからだのバランスや体力を測定し、お一人お一人に合ったトレーニングメニューを実施します。



4. ストレッチ

疲労した筋肉をしっかり伸ばして、おからだを柔らかくして頂きます。



日本初！中・高年専門パーソナルトレーニングジム®

心身健康倶楽部

心身健康倶楽部とは・・・

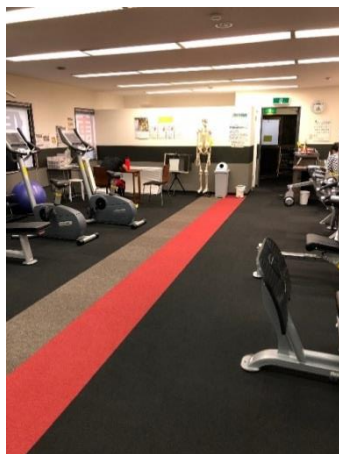
中高年専門の

トレーナーと1対1で運動を行う パーソナル・トレーニング・ジムです。

1. お客様の健康状態をヒアリング・測定し、お一人お一人に合わせたメニューを作成します。
2. お客様の「なりたい理想の姿」をご相談させていただき、目標設定いたします。
3. 必要に応じ食事のアドバイスも差し上げますが、極端な糖質制限などは不要です。
4. 週に1回だけのトレーニングです。運動が苦手、辛い運動は嫌いという方に適しています。



枝光社長と
高槻店トレーナー



こんな方が通っています！

最近疲れやすくなった、すぐ風邪をひいてしまう、ぐっすり眠れなくなった、体重を減らしたい、テニスやゴルフでパワー不足だと感じる、たくましい体になりたい、美しいボディラインを取り戻したい、運動が苦手、腰や肩・膝の痛みで悩んでいる（医師に運動を止められていない方）

ご来店の際は、事前にお電話でご予約をお願いします。

TEL: **072-668-3958** email: takatsuki@shinshinkenkou.com

心身健康倶楽部 高槻店

JR高槻駅 徒歩4分
阪急高槻市駅 徒歩6分

〒569-0804
大阪府高槻市紺屋町 9-35
アシダビル2F

ホームページ Facebook もございます。
ぜひご覧ください。

