

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 高槻店



人生は**筋肉**だ！

運動が苦手、きついことはしたくないが健康でいたい。
腰痛、肩痛、膝痛で、どんな運動が良いか分からない。
ダイエットしたいが、厳しい食事制限はイヤ。

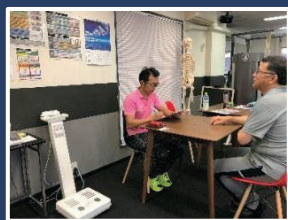
そんな中高年にこそ、パーソナルトレーニング

体験パーソナルトレーニング(60分)のメニュー

60%off
3,200円(税抜)

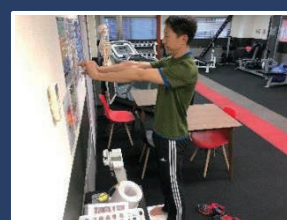
1. カウンセリング

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。



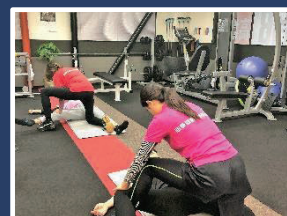
3. 評価・トレーニング

バランスや体力を評価し、お一人お一人に合ったトレーニングを実施します。



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。



心身健康倶楽部
高槻店

体験トレーニング予約
随時受付中!!

☎ 072-668-3958

営業時間：火～金 11:00～21:00(土曜～20:00)

日・月曜は休

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



筋トレの効果は、そうやって発揮するのか!

中高年専門パーソナルトレーニングジム 心身健康倶楽部代表

枝光聖人のらくらく ダイエットセミナー

参加費
無料!!

中高年でも
シックスパックに!

今こそ
尻トレ!

お客様の声

30代になり、これまで運動は全くやってこなかったため筋肉も体力も無いのはわかっていましたが、昨年ぐらいからお腹周り、お尻、背中が気になりました。

このまま1年後、2年後を想像すると怖くなり、筋トレをすることを決めました。こんな私でも出来るかとても不安でしたが、私に合わせたトレーニングをしてくれたので、「やるぞ」って前向きな気持ちで取り組みました。

トレーナーは面白く優しいです。色々話も聞いてくれるので気軽に相談しながら楽しくダイエット出来ました。

(30代女性・S様)

最初は半信半疑でしたが、だんだんボディラインが変化してきてビックリしました。たった2カ月でウエストも引き締まり、姿勢も良くなって健康美になりました。今はもっともっとキレイになりたいと思います。

運動不足やストレスも解消出来て、体の内面から健康的になった気がします。

(40代女性、H様)

自分が40代半ばになり、父親世代の70代が体調を崩して入院すると極端に筋力が落ちるのを目の当たりにし、自己管理の一環でトレーニングを始めました。

何度かフィットネスに通いましたが、バイトのようなトレーナーで、効果が実感できず続きませんでした。が、心身健康倶楽部のトレーナーは無駄の無いトレーニングで、短期間でカラダの変化が感じられ本当にうれしくなってきました。

(50代男性、I様)

セミナー日程

2019年 4月21日(日)
13:00~14:30

中高年特有の食事法と効果的な筋トレをご紹介します。実際にジムで体験出来ます。

開催場所・お申込みは ↓

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
高槻店

無料カウンセリング
随時受付中!!

☎ 072-668-3958

営業時間:火~金 11:00~21:00(土曜~20:00)

日・月曜は休

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

