

だんだん暑くなってきましたね。ダイエット頑張りましょう！

あつという間に4月が終わりまりました。ゴールデンウィークも過ぎると、いよいよ夏が近づいてきたなと感じますね。今年も猛暑になるのでしょうか？
 ダイエットも「ニ」からですよ。しっかり運動して食事でも上手にコントロールしましょう。

ヒップアップ効果を プラスしましたよ♪

女性の方を中心にオスス
 メしております「美脚ダイエ
 ット」。おかげさまで体験され
 た方からも「しんどい分、効
 果がありそうな気がする」と
 好評です。また「やっている
 最中はずっともキツイけれ
 ど、そんなに筋肉痛も出ない
 ので続けられる」といった点
 も喜ばれています。



そして新しく
 ヒップアップを
 プラスするトレ
 ーニングも追加
 して、より早く
 確実に変化が
 実感出来るようになりまし
 た。下半身だけでなく、体幹
 も同時に鍛えることが出来
 ますので、お腹周りの気にな
 る方にもオススメですよ。

普段のお食事の 糖質はどれくらい？

ダイエットの基本は運動
 による燃焼と食事のコント
 ロールです。そして食事は糖
 質の摂取量を上手に減らす
 ことです。まずはいつも摂っ
 ている食事にどれくらい
 の糖質が含まれているか興味を
 持つことが大切です。

ちなみに私がよく利用す
 るオススメ食材は、ツナ缶と
 スルメとプロテインですよ。

COCORO のダイエット



院長 佐野
 昭和44年生まれ
 自称34歳 男性
 わずか 45日間で
 体重 -9.0kg
 体脂肪 -6.0%
 ウェスト-10cm

私が心を込めて成功へ導きますよ♪

あなたの希望とご予算をしっかりと
 お伺いしてから、ベストなメニュー
 をお見積もりしています。ぜひ一度
 カウンセリングを受けてみませんか。

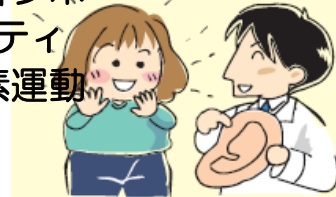
ダイエットカウンセリング
 30分から60分程度 2,000円



いつものメニューも お願いします♪

加圧トレーニング

整体・足ツボ・耳ツボ
 腸もみ、マタニティ
 妊婦さん、有酸素運動
 などなど。



いろいろ組み合わせても



60分 4320円
 30分 2700円



パーソナル トレーニング COCORO

稲沢市小池2丁目 13-14 (南大通沿い)

0587-32-1166 (予約優先)

営業時間 8:00 ~ 23:00

土日祝営業します 定休日: 火曜

新HP <http://cocoro555.com>



宜しくお願いします

お友達登録はこちら



院長 佐野義春です

実は46歳 岡崎市出身 岐阜大学卒業

趣味ゴルフ・スポーツ観戦、スピリチュアル

美脚トレーニングを始める方が増えてきたお
 かげで、私も一緒に筋肉トレーニングが出来て
 体幹が強くなった気がします。パワーをしっかり
 発揮するためには、腹筋を始めとした体幹の
 筋肉を上手に使うことがポイントですね。同時
 にウエストの引き締めにもなりますしね♪