

ついに来ました！ 夏本番ですね。今日も暑いです！！

夏本番です。でも今年7月がわりと過ごし易かったですから、ラッキーでしたね。さて、ここからどんな暑さになることやら・・・でもコロナではしっかりと冷房を効かせて皆様をお待ちしております。気持ちの良い汗を流しましょうね！

スピンバイクの立ちっぎはスゴイです

今、ダイエットに一番オススメな「美脚トレーニング」と「スピンバイク」の組み合わせ。ほとんどんチャレンジされる方が増えています。そこで今回は、さらに**ダイエットを加速する裏技**をお伝えしたいと思います。

「立ちっぎ」です。



ちようど坂道を登るようにお尻をサドルから上げてこぎます。そのときには**負荷調整ネジをしっかりとキツくしてから**行ってください。あまり負荷が軽いとタイムミンが取りにくくなりますから、注意してください。

それを数十秒やったら、軽くして普通にこいでという具合に繰り返します。
めっちゃくちゃ辛いですから、ある程度スピンバイクに慣れてからトライしてみてくださいね。

トレーニングの前にちょっと足ツボマットを使ってみませんか？

先日ご紹介していたちよこつと整体とは別に、足ツボマットもオススメですよ。とっても痛いと思います！が、めちゃよく効きます！

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%
ウエスト-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

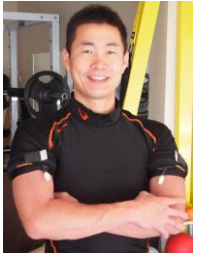
土日祝営業します 定休日：火曜

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
先日ちょっと体調を崩してしまい、風邪をひいてしまいました。逆にこれはチャンスとMMSのみで対処したところ、途中いろいろありましたが、以前に薬で何とかしていたときと比べ症状が重くならず約6日で症状が消えました。またひとつMMSの効果を実感しましたよ。