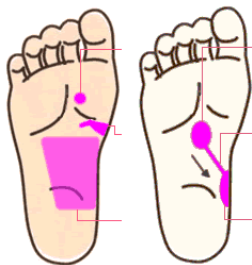


# 風邪が流行っています。免疫力をアップしましょう！

## そしてまた 足ツボの話です

これまで数回に渡って足ツボのオススメポイントをお話ししてきましたが、今回は私が特に念入りに押しているツボをご紹介しますと思います。

私がいつも時間をかけて押しているツボは「腎臓」と「小腸・大腸」のツボです。場所で言うと、ちょうど土踏まずの真ん中から力カトにかけての部分になります。



腎臓は、血液をキレイに保つ働き、腸は食べ物の消化吸収や免疫力を向上させたり、またそれぞれ「尿」と「便」という排泄を行う大切なデトックスを行っています。

足ツボは基本的には全体を万遍なく押していくものですが、なかなか時間が取れなかつたり、手っ取り早く効果を実感したい方は、まずこの場所を出来るだけ念入りに押してみてください。

そしてだんだん慣れてきたら、**少しずつ深く深く、足裏を探るようにチャレンジ**しましょう。そうすれば身体の変化を徐々に実感出来るようになりますよ！

## 「本気」のダイエット



院長 佐野

昭和44年生まれ  
自称35歳 男性

わずか 45日間で

体重 -9.0kg  
体脂肪 -6.0%  
ウエスト-10cm

あなたの**目標達成**のため、時に厳しく時に**親身**にアツくご指導しております。  
**結果にコダワル方**や、**どうしても痩せなければいけない方**はどうぞご検討下さい。

## 加圧体験&カウンセリング

60分 3,000円

## 体質改善だけじゃなく ダイエット・筋力アップなど イロイロよく効く！！ 足ツボマッサージ



こんな気持ちの良い感じ  
ではありませんが・・・

30分 2,700円  
60分 4,320円

現在行って頂いているメニューの時間を少し減らしてその分を振り替えて体験して頂くことも可能です。  
どうぞお気軽にお声をかけて下さいね♪

2月になりました。年明けの暖かさから一変、急に真冬の寒さですね。ぼちぼちインフルエンザなども流行り始めています。足ツボも免疫力向上には非常にオススメですよ！

## 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47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

年末にお笑いの松本人志さんがベンチプレスで120kg挙げると知って、本当にビックリしました。元々そんな感じの人ではなかったはずですので、なおさらすごいことだと思います。そんなに簡単なことではありませんが、私も少しでも近づけるよう頑張ろうと思いました。