

# 極端な天候です。体調に注意しましょうね。

7月です。梅雨真っ盛りです。が、今年も大雨とカンカン照りを繰り返す極端な天候になっています。こういう時は体調を崩したり、首や腰などが悪い方は悪化しやすいですから、くれぐれも無理をし過ぎないように注意しましょうね。

**調子の悪いときは  
無理せず整体や足ツボ  
がオススメですよ！**

夏直前です。ダイエットの方にとってはラストスパートの大切な時期になりました。最後まで気を抜かず、一緒に頑張りましょう。

でも、体調を崩したりどこか怪我などをしてしまったら、せっかくの努力がフイになってしまいかねません。ただ頑張り続けるのではなく、調子を見ながら**身体のメンテナンスを行うことも大切**ですね。



当店はトレーニングの時間を調整して整体や足ツボを行うことが出来ますので、もし気になる部分がありましたら、お気軽に仰ってくださいね。きつとうまく対処出来ると思いますし、結果的にはそれが**ダイエットをより効果的にしてくれる**ことが多いと思います。

メリハリをつけて上手にこの時期を乗り切りましょうね！



## 「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

加圧・足ツボ・整体・腸もみ・カプセル  
ずっと健康でいられるノウハウを伝授！

**健康寿命が  
10才伸びるコース**



**体験カウンセリング 60分 3,000円**  
私の14年間に渡る健康ノウハウを集結した究極の体質改善法。ダイエット・アンチエイジング・筋力アップの効果も加速しますよ！！

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  
最近ではトレーニングと共に**酸素カプセル**にもハマっています。最初は正直あまり良さを実感していませんでしたが、続けているうちに1日1回は入りたいなと感じるようになりました。何となく肌の調子も良く、疲労回復に加え若返り効果かなとも思っています。オススメです！