

# 今年も一年、本当にありがとうございました！

十二月です。今年もあとわずかとなりました。いろいろな事がありました。皆さんはどんな一年でしたでしょうか。「終わり良ければ全て良し」とも申しますが、最後をしっかりと締めくくれるように、お互い気を緩めずに新年を迎えましょうね。

**最も太りやすい  
危険な十二月です**

もう皆さんも十分にご存知かと思いますが、ここからお正月明けまでの1ヶ月間は、一年の中で最も太りやすい時期です。

お仕事もプライベートもバタバタしますし、またイベントで飲食する機会も増えるでしょう。

しかし、それを言い訳にしてはいけません。ここで踏ん張れるかどうかだけで、この先の数か月分の努力に匹敵する成果を得ることが出来るのです。

ポイントは  
いかにして自分でコントロール出来るところで  
帳尻を合わせられるかです。



きつと簡単なことではないと思いますが、**やってしまえば何とかなり**ます。始める前からあれこれ考えても仕方ありません。

私も精一杯サポートして行きますので、一緒に**トレーニングと有酸素運動、また食事制限**に頑張りましょう。そして新しい年を充実感と希望を胸に迎えましょうね！

## 「本気」のダイエット



院長 佐野  
自称36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！！

## COCORO

パーソナル  
トレーニング

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

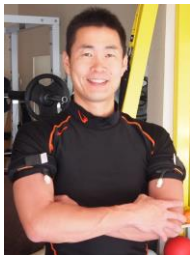
土日祝営業します 定休日:火曜

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  
永遠の36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  
今年もあつという間の一年でした。おかげさまで大きな問題もなく、無事新しい年を迎えることが出来そうです。これもひとえに、いつも支えて下さっている皆さまのおかげと、心より感謝しております。どうぞ新年も、引き続きご愛顧くださいますようお願い申し上げます。