

# 急にひんやりしてきました。体調に注意！！

## 部位集中で

トレーニングしませんか

十月から新メニューの登場です。「1部位集中トレーニング」です。

- ・お腹まわりだけを早く引き締めたい
- ・気になるお尻のたるみを何とかしたい
- ・いろいろなやっているが、なかなか変化が出ない
- ・分厚い胸板でたくましくなりたい。

などなど、皆さんの強い要望にこたえる、狙った部位を集中してトレーニングするメニューです。

私自身も現在は、「胸・背中・肩」を集中してトレーニングしています。徐々にですが、確実に変化が出ていて毎回の筋トレが楽しみになっています。

現在ご利用中のメニューに組み合わせて行うことも出来ますので、お気軽に一度お試し下さいね。

## 風邪の引き始めは足ツボにお任せ！

急に冷えてきて、ノドや鼻に違和感を感じる方が増えています。足ツボなら「アツとつづい間」に良くなるよ。お気軽にご相談！

## 私は 足ツボを強くオススメします！！

今年で49才になる私ですが、ご覧のとおりとても健康で元気です。

その源となっているのがこの足ツボです。

私が足ツボで良くなったと実感できたことは、

首肩腰痛・手足のシビレ・偏頭痛

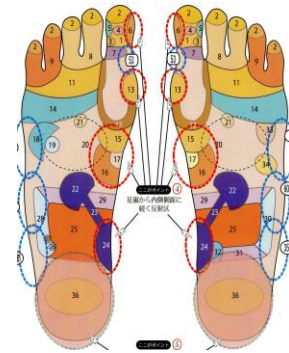
視力・老眼・耳痛・股関節やヒザの痛み

尿のスッキリ感・肌荒れカユミ・乾燥肌

大腸炎・副鼻腔炎・便秘・ムクミ

風邪の諸症状、さらに歯痛まで

細かく調べればもっともっとあると思います。



とにかく何でも良くなってしまおうのが足ツボなんです。

是非皆さんにも私の施術を受けて頂き、おぼえて、実践して、足ツボマスターになり、

現在から将来に渡って健康の不安を最小限にして

楽しい人生を過ごしていただきたいです。

現在ご利用中のメニューのお時間を調整して、簡単な体験からでも

対応出来ます。どうぞお試しになってみてくださいませ！！

## ダイエット・筋力アップが早い！

### 1部位集中 トレーニング



おなか周り・ヒップ・太もも・二の腕等の引き締め。または、胸・腕・肩・背中等の筋力アップを、部位別に集中したトレーニングで効果バツグン！

1部位につき 15分 1,800円

十月です。急に冷えてきました。今年は夏が長がったぶん、秋から冬までが短そうですね。風邪など引かないように十分に注意しましょう。でも暑さがおさまったおかげで、トレーニングが気持ちいいですね。ガッツリ行きましょう！