

「ヤセたい・・・でも運動は面倒くさい・・・」

そんなアタタへ！

35歳からのダイエットは、もっとラクに、

気持ちよくでヨシ！！

なので、新提案！！ストレッチでやせスイッチON♪

美ストレッチ新規OPEN！

あるアラフォーナーズの苦悩



初めての方 お試し半額

通常30分3,000円→1,500円！！

※このチラシをご持参ください。

有効期限：6月30日

一日限定2名！すぐにお電話ください！



※外出中は転送に切り替わります



Q. ダイエットなのにストレッチでイイの？

ストレッチは運動量こそ小さいのですが、こわばった筋肉をストレッチで伸ばしてほぐして行くと、体の動きが大きくなり、消費エネルギーがUPします。また体中の血行が良くなり、息をする、心臓を動かすと言う「基礎代謝」もUPする為、運動をしていないときでも消費エネルギー量が増えるので、まさにオ・ト・ク！！

Q. 美ストレッチだと何がイイの？

- ①筋肉を適切な方向に伸ばすため気持ちイイ！
 - ②目的の筋肉に集中してストレッチできる！
 - ③「やったつもり」にならないストレッチ！
 - ④プロが効率的に施術するので、時間が短縮できる！
 - ⑤お客様はお体を預けて頂くだけ！
- ※トレーナーがお客様とペアになりストレッチを行います。

美ストレッチ < 完全予約制 >

【住所】

【電話】

【営業時間】 13時～22時 (最終受付19時)

【定休日】 日曜・祝祭日

【駐車場】 1台完備 (目印アリ)



こんにちは、トレーナーの中西と申します。私自身、四十歳目前になり、つい最近まで徹夜が出来ると思っていたのに、今は二日くらいダルさが残る、体形も全体的に丸くなって、サイズもワンランクアップしたのを機にダイエットに励みましたが、今までの急げがたり、軽い運動でも息が上がりに、直ぐに疲れるし、その疲れも二三日は引きずり、そのうちやらなくなりダイエット終了を繰り返してました。

「運動する」という以前に「運動出来るカラダ」というものになってないと、ダイエットのスタートラインにも立てないんだなと実感した私は「もっと手軽に、もっと早く、もっとラクに」ダイエットが出来ないかと思ってきました。

その欲求に行き着いたのが美ストレッチです。美ストレッチならお客様はお体を預けて頂くだけで、車やバイク運転が可能になりますので、その後の仕事やプライベート中も力ロリ消費量がアップしている、とってもお得なカラダになるのです。なので私みたいにダイエットが楽しめない・続かないという方には美ストレッチのメゾットがピッタリだと思います。

そして代謝が上がり、体が軽くなったわ、動かしやすいな、なったわと思ったら、それはダイエットのスタートラインに立たたと言う事です。後はご自分のペースでエクササイズを進めて行けば、もうダイエットを繰り返さなくても良いのです。最初はカラダの変化から起こるダイエットかも知れませんが途中からコッコッにも変化が出て来ますので、「私が変わる」ドキドキ感やワクワク感を一緒に味わって頂きたいです。

そのお手伝いを精一杯いたします。

私が責任を持って担当いたします。



トレーナー
中西

上半身のストレッチ



これは背中ストレッチ。
背中は一人ではなかなか伸ばせないので、カラダがかたくても痛くないのでご安心ください。

これは内ももとお尻のストレッチ。
お尻の筋肉は大きいので、伸ばすと血流がUPするんですよ！



下半身のストレッチ

美ストレッチの様子

お客様の声

子供の学校の行事で同世代の母親達を目にして感じたのは「みんな私より年上ね」と思っていたのに、子供や子供の友達には私の方が年上に見えたと言われてしまいました。

ちゃんとお化粧もして、パシッと決めた服装をしても、体のラインが崩れ、そこへ増して余分な肉があちこちに付いている私の体は「中年太り」の典型に映ったみたいで、ショックを受け、痩せる事を決意し、早速スポーツジムに通い始めましたが、筋トレという、孤独で単調な時間が流れて、挫折し今に至ってました。

このお店では、少しでも実行した事を認められ、褒められ、何よりも体に変化が見えるのでモチベーションが上がります。体にも興味が湧いたので、間食も減りましたし、食べる時間も内容も気になりました。今までは無難なモノトーンの服を選んで着てましたが、シンプルな服ほど、太っているとダイレクトにみっともなく見えるんだなど実感しました。オシャレに興味が無いと、必然的にメタボ気味になるので、体も人生も勿体なかったなと思えました。

今後は正しい知識の中、無駄に疲れて結果が出ないエクササイズは止めて、今度こそカッコいいママになってやるぞと思いました。

岐阜県 G様(40歳)

初めての方 お試し**半額**30分
~~3,000円~~ → 1,500円!!

※このチラシをご持参ください。有効期限：6月30日

一日限定2名！
すぐにお電話ください！



※外出中は転送に切り替わりま

ストレッチで
「やせスイッチ」
ON!

< 完全予約制 >
美ストレッチ

【住所】
【電話】
【営業時間】 13:00~22:00 (最終受付19:00)
【定休日】 日曜・祝祭日
【駐車場】 1台完備 (目印アリ)

MAP

