

美骨 Personal Training

パーソナルトレーニング

HBPT

“身体の歪みを調整”“パーソナルトレーニング”“正しい栄養補給”の3つのあわせ技で効率よく、理想の体へと変えていく！
「カイロプラクターと一緒に取り組み」3ヶ月で憧れのメリハリボディに。

3つの組合せメニューでお悩みボディを改善！

Point1 **カイロプラクティック &** 身体の歪みを整えて動かしやすい体へ

Point2 **パーソナルトレーニング &** 脂肪燃焼効果と筋力アップで引き締まった体へ

Point3 **正しい栄養補給** 最適なタイミングでの2回の補給で効率アップ！

3ヶ月、週1~2回で**速攻**変化を実感！
“**痩せやすく太りにくい 美ボディへ**”

体質を根本から変える！

- Goal1 見た目が変わる！引き締まりを実感！
- Goal2 成長ホルモンの分泌が盛んに成り美肌になれる！
- Goal3 筋肉は天然の補正装置！皮膚のたるみ防止にも！
- Goal4 バランスの良い「ミネラル」と「ビタミン」を補給して代謝をUP！

リバウンドしにくいメリハリ最強ボディへ

美骨パーソナルトレーニング 施術の流れ

01 測定&検査 身体の状態と健康維持に必要な筋肉の可動域を測定し、施術計画を立てて治療を実施！

02 クリーム塗布 ガーゼインを塗りこめるとする有効成分を高濃度化したクリームを塗布し、この後の施術の効果を高めます。

03 施術 身体が歪んだ部分を矯正して代謝を上げて効果的な矯正が実現できます。効果がすぐわかります。

04 姿勢指導 歪みがなかったことを一緒に確認していきます。また、患者様一人一人に必要な姿勢のとり方と維持のための指導を行います。

05 栄養補給1 歪みを改善する、歪みからの痛みをトレーニングをしやすくなる。それによりトレーニングの効果を最大限まで発揮します。

06 トレーニング トレーナーと一緒に正しい姿勢でインターヴァル運動をさせていただきます。運動効果も高くなります。また、正しい姿勢を身につける指導も行っていきます。

07 栄養補給2 運動後のゴールデンタイムに栄養を補給することで効果的に筋肉をつけます。

08 カウンセリング 今後のトレーニングプログラムの提案、運動に際しての指導や栄養のとり方のアドバイスを行います。次回のセッションまでのご自宅でのセルフケアもご指導します。

Beautiful bone Personal Training **結果が出る秘密 2 Point**

栄養補給が筋力をつくる **2回の栄養補給が肝!** 運動後のゴールデンタイム、運動後30分の「ゴールデンタイム」と呼ばれる最適なタイミングでタンパク質と糖質を補給することで、驚くべき筋肉増進効果も期待し、筋力増強効果を高めます。

歪み調整で変わる! **歪み調整で変わる!** 歪みを整えることで体の3次元アークと呼ばれる、正しい骨格と筋肉のパフォーマンスが取りやすくなるので、筋肉が活性化されます。同時に基礎代謝もアップ。

美骨 パーソナルトレーニング course	期間	回数	料金*	一回あたり	特典
1ヶ月コース		8回	¥138,000	@ ¥17,250	エステ
2ヶ月コース		16回	¥238,000	@ ¥14,875	食事・運動指導付
3ヶ月コース		24回	¥318,000	@ ¥13,250	

※税込 30,000円別途



美骨 パーソナルトレーニング TRIAL

このチラシをご持参いただいた方限定！特別価格で！
トライアル 通常価格 ¥17,250 **¥13,500** (22% OFF)
※お試し1回

先着5名様限定で半額の **¥8,625**

さらにモニターさん募集中 (エステ付き) **0897-35-0115**

hbi SALON 楽 RAKUROSU
〒792-0886 新居浜市郷4丁目8番1号



店舗内衛生確保・感染防止策の実施を徹底しています。
当店ではお客様に安心安全にご利用いただけますよう、感染拡大防止対策に徹底して取り組んでおります

- スタッフの手洗いを徹底し、消毒薬を使用。
- スタッフの体温検測と消毒薬の塗布。
- 店内の換気・消毒を徹底し、不特定多数が利用する公共施設等に比べ感染リスクを低減。
- タオルや手拭き紙を個別包装し、個別包装の状態でお客様へ提供。