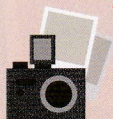


この度、より見やすく、わかりやすい情報が発信できるように、**加圧スタジオ リード**のホームページをリニューアルいたしました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします (^_^)/



/ プロのカメラマンさんによる \ 撮影風景



加圧パーソナルトレーニングで
理想のプロポジションを



加圧トレーニング
ストレッチスタジオ



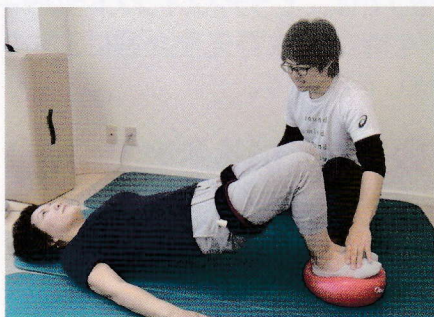
加圧 リード

検索

又はこちらのQRコードから
ご覧いただけます →



お客様の声



S 様 (40代)
加圧トレーニングで
- 8kg

週2回の加圧トレーニングと、完璧な食事管理で8kgの減量に成功したS様

トレーニングを始めたきっかけは？



S 様

今までやってきたダイエットの効果が出ず、体重、体脂肪とも増え続けて来た為、着る服も無くなってきた。リードで体験セッションを受けた時に、トレーナーさんの知識がすごく豊富で、私の質問にもわかりやすく説明していただき、続けてみようと思いました。

トレーニングを始めてどんな変化があった？



S 様

- ・食事の取り方(栄養)
 - ・運動の習慣化
 - ・肩こりがひどく整骨院に週2、3回通っていたが、気にならなくなった
- 今までどんなダイエットをしても続かなかった人や日々忙しくてジムやトレーニングに時間が取りにくい人にお勧めしたいです

担当トレーナー中岡よりひと言

理想の身体に近づいてきているS様。
食事の内容もほぼ毎日スマホで撮影し、徹底した食事管理をまじめに取り組まれた結果、8kgも減量する事ができました。
一度身についた習慣は、この先もリバウンド知らずの体型を維持できます。これからモチベーションを保って頑張ってください！

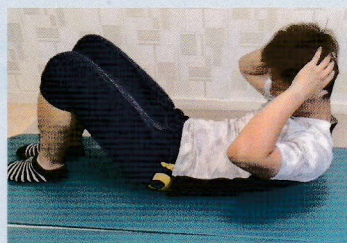
ねじりのトレーニングで **くびれ** を作る

STEP ①



膝を立てて寝ころびます。手を頭の後ろに回します。

STEP ②



まずは正面に背中を丸めて起き上がります。

STEP ③



起き上がってから、骨盤が動かないようにねじりましょう。

右ねじりを10回・左ねじりを10回
2セット行いましょう



腹斜筋を鍛えてくびれたウェストを目指しましょう (^_^)

※ 痛みのある場合は無理せず行って下さい

加圧トレーニングスタジオ リード

〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402

☎0725-58-6665

完全予約制



営業時間：月～土 9:00～22:00 (受付終了)

加圧 リード

検索

次号は、ピラティス特集〈続編〉です (*^^*) お楽しみに (^_^)