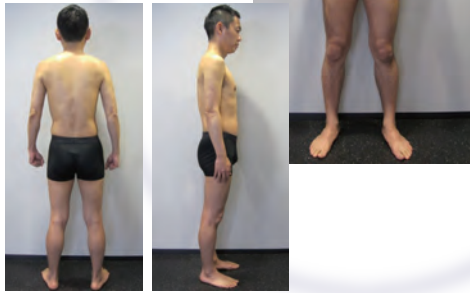


## 肉体改造前

before



### 肉体改造前

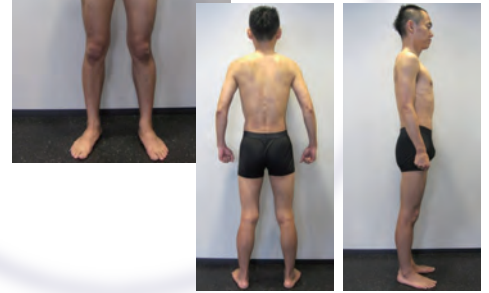
体重  
**60.0kg**  
体脂肪率  
**18.0%**  
ウエスト  
**78.0cm**  
体内年齢  
**38歳**  
ももの太さ  
**50.0cm**

### 肉体改造後

体重  
**54.6kg**  
体脂肪率  
**9.9%**  
ウエスト  
**67.5cm**  
体内年齢  
**24歳**  
ももの太さ  
**46.5cm**

## 肉体改造後

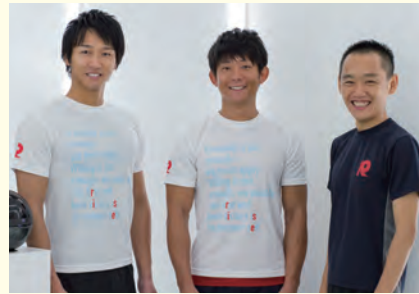
after



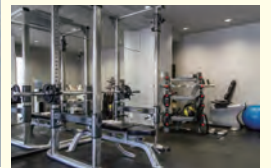
肉体改造を終えて何よりも変わったのが意識、健康に対する意識が全く変わりました。今までは好きな物を好きなだけ食べる。そんな生活でしたが、健康が全てではないけど健康を失うと全てを失う。常にパーフェクトな状態で仕事をする為に健康を維持するのも仕事の一つ。今ではそんな風に考えるようになりました！  
そして今まで感じた事の無いような体調の良さを日々感じながら、この体調の良さを絶対に手放したくない、そう思って今でもトレーニングを継続しています。

今回お世話になったのは、肉体改造専門のフィットネスジムのRiseさん。科学的なダイエット方法と短期集中型トレーニングで行う内容には定評があり、次々に肉体改造を成功させています。肉体改造に興味がある！そんな方はRiseさんに一度相談してみてください！

◆プライベートフィットネス Rise  
〒550-0003 大阪市西区京町堀 3-3-13 谷本ビル 4階  
電話：06-6443-6272 メール：info@rise-pf.com



写真中央：  
オーナーの長谷川浩久さん  
写真左：  
担当トレーナーの林直樹さん



お仕立て  
予約電話は

# 090-8599-3213

まで「予約したい!」とお電話下さい。

ご注文からお渡しまで約3週間いただいておりますが、詳しい期間は上記電話番号までお問い合わせ下さいね!

### 末廣直通携帯

朝8時～夜23時くらいまでは出れると思いますので気にせず電話下さい! たまに22時くらいに寝ることがあるのでその時はごめんなさい! 折り返しさせていただきます!

住所

イルサルト淀屋橋 〒541-0047 大阪市中央区淡路町 2-5-8 船場ビルディング 411号室  
イルサルト代官山 〒150-0034 東京都渋谷区代官山町 14-6 レジェンド代官山 302号室

トランクショー

代官山では毎月トランクショーを行いご注文を承っております!

●9月代官山トランクショー 9/18(木)～9/21(日)

ブログ

“経営者専門のスーツ仕立て屋 末廣徳司のスーツ着こなし術”

末廣徳司 ブログ で検索してね! <http://ilsarto.net/blog/>

毎日更新中!

ブログの引っ越しをしましたので、  
今後はコチラのブログをご覧くださいね!

ホームページ

イルサルトにできることをまとめています。

[www.ilsarto.net](http://www.ilsarto.net)

メールマガジン

“一番分かり易くて為になる” そんな声が一番多いのがメルマガなんです。  
まだ読まれてない方は [info@ilsarto.net](mailto:info@ilsarto.net) まで “メルマガ送って!” とメール下さい。