

ボディメイク特別キャンペーン開催!!

申込期限
8月末まで

なんと2ヶ月間のトレーニング料金
355,000円(通常料金)を

200,000円!!



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

今回のカッコイイオヤジ養成講座は如何でしたでしょうか???少しでも健康の大切さを感じていただいたり、何か1つでもやってみようかな???なんて思われたらボクはすごく嬉しいです!!食事面に気をつけ、更に定期的な運動をして基礎代謝を上げていけば更に太りにくい身体が変わっていきます。ボクが2ヶ月間お世話になり、ボクの身体を激変させてくれたボディトレーニングジム“Rise”の長谷川浩久さんに家でも出来る効果的な筋トレを3つ教えてもらいました!

腕立て伏せ

両手を肩幅からこぶし一個ほど大きく開き、指先を少し内側に向け、カタカナのハの字に構えます。両足は閉じて、つま先立ちの状態にします。体はお尻や腰が落ちないように一直線にします。その状態から胸を張りながら、両手の間に胸がつくようにゆっくりと降ろしていきます。肘も両手のハの字の延長線上に開いていきます。



スーパーマン

うつぶせに寝転がり、両手両足を大きくハの字に開きます。そこから両手両足を同時に上に持ち上げて、上げきった状態で3秒キープします。腰をそりすぎないように気をつけて行ってください。

ブルガリアンスクワット

椅子を用意して、片足の甲をいすに乗せて、椅子の位置から足の大きさ三分ほど前に前足を位置取ります。状態は胸を張って、体重は前足のかかと重心に置き、ゆっくりとしゃがんでいきます。前足のももが床と平行になるまで降ろしたら、ゆっくりと元の位置まで立ち上がります。

この筋トレを行う際の注意点

- ①トレーニングすることを気分と感情に任せない。
気分と感情に任せただ行動だと長続きしませんので、やるタイミングや時間を決めて取り組みましょう。
- ②回数をこなすことに満足しないようにする。
何回こなせばという感じでやると自然に力をセーブするので、「もうしんどい」「やりたくない」というところからもう1~3回頑張りましょう。

とはいえ自己流では限界があるし、自分でそこまで節制出来る自信が無いよ……そんな方も多いかと思います。ボクは2ヶ月間のボディメイクを通して人生が大きく変わりました。健康に対する意識は勿論、色々な習慣が形成され仕事にもより精神的に取り組む事が出来ています。なので出来るだけ多くの方にこのボディメイクは挑戦して欲しい、そう思っています。

そこでRiseの長谷川さんに、今回このニューズレターを見てボディメイクをしてみようかと決断された方には通常355,000円掛かるトレーニング料金を**200,000円**にしてもらうようお願いをしました。ご協力頂いた長谷川さん本当にありがとうございます!

ただ条件が何個かあります。期間中に指定の回数を通える方、体験レポートにご協力いただける方などがありますので興味の有る方はまず私まで連絡を下さい!この特別価格が適用されるのは8月一杯の申し込みまでとさせていただきます。是非このお得な機会にボディメイクに挑戦して人生を変えてみてください!!

ご連絡はコチラ

末廣直通携帯

090-8599-3213

までお電話下さい!

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

オーダー受注会

代官山では毎月オーダー受注会を行いご注文を承っております!

● 8月代官山オーダー受注会 8/21(金)~8/23(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

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 まで “メルマガ送って!” とメール下さい。