

# 加圧ビュートデー & トレーニング

## 週1回30分で 驚きの効果!



成長ホルモン290~300倍も分泌



**ダイエット**

脂肪が燃焼しやすく、  
太りにくい体になる。

**アンチエイジング  
・美肌**

肌にハリとツヤが戻り、  
若返る。

**筋力アップ**

軽い負荷で高い効果。  
手軽に筋肉が鍛えられる。

**効果の  
ヒミツ**

**回復力アップ**

成長ホルモンの増大により、ケガの回復  
などが早くなる。

**血行促進**

加圧と除圧の繰り返しで  
血行がよくなり、  
冷え性や肩こりが改善。

### 加圧トレーニングの流れ

#### ① カウンセリング

どんな体になりたいのか?  
加圧を行う目的は?インストラクターと  
二人三脚だから頑張れる!



#### ② Boca計測 (体組成測定)

現在の自分の体型を知ります。体重・体  
脂肪・筋肉量は?理想まではどのくらい  
かを数値化して分かりやすく!



#### ③ あなただけのプランを作成

インストラクターが  
あなたにぴったり合った  
メニューを作成!



#### ④ トレーニング

プランに沿ってトレーニング。  
1回たった30分だから続けられる。  
さあ憧れのボディはすぐそこ!!



| 回数   | 会員価格    |
|------|---------|
| 3回券  | 11,970円 |
| 5回券  | 18,900円 |
| 10回券 | 35,700円 |

インストラクター



水野 貴恵



高森 和彦

まずは1回体験しましょう! 会員通常価格4,200円→**2,100円**

**FITNESS** ゲオフィットネス 郡山店

郡山市芳賀1-3-7 ☎024-944-2011

