

お肌ピカピカで理想の身体、短時間の加圧トレで自分に自信が付きました。

女性限定 加圧トレーニング

～週1回の加圧トレーニングで週3回のジムと同等の効果～

毎週 金曜日開催 13:30～14:30
15:30～16:30

低負荷、短時間、誰でもできる運動です。
体脂肪を分解する成長ホルモンを分泌させながら、
ダイエットや美容に抜群の効果が得られます。

運動経験に関係なく、体力に自信がない方、重い負荷には抵抗がある方、
運動に長時間取れないけれど、理想の体になりたい方に最適です。

定員

2～3名

※人数限定、先着順
理想の体型を手に入れるには、
長く続けていくことが大切です。

会場

えんぱーく内
(塩尻市市民交流センター)

部屋は後日ご連絡致します。

特典

SNSによる食事指導有り
(基本一カ月間、それ以降は適宜)

運動と並行し食事を整えることで、リバウンドを抑え、
美しく健康に過ごしていただくことを目的としています。

料金

60分 2,800円

※カーツスーツ（正規品）の貸出しを含んだお得なお値段です。

※第1回目のご参加者の感想 (M▶I様)

筋トレはきつい、苦しいイメージがありますが、加圧ベルトをすることで、回数が少なくても効果が高いことがいいですね。ベルトを解放したときは爽快感を感じられました。微細な血管にまで血液が行き届き、活性される感じもたまりません。またグループワークの為、共に頑張れた印象で楽しかったです。

申込
方法

▼お電話でお申し込み

TEL 080-6585-4613

[受付時間] AM 10:00 - PM 08:00
レッスン時は折り返し致します。

▼WEBからお申し込み

スタジオ 翼

<http://studiotsubasa.net/>



小沢 美月

Mizuki Ozawa

アサヒ加圧トレーニングスタジオで加圧トレーナーとして勤務。その後2009年に箕輪町にて独立開業。パーソナルトレーナーとして経験を活かし、2019より少人数制のグループレッスンを開始。

KAATSU JAPAN認定 加圧インストラクター
KSアドバイザー
美wellnessLAB認定 小顔矯正師・美脚矯正師
(株)フィットネスジャパン認定 ベーシックパーソナルトレーナー
原田メソッド認定パートナー講師
一般社団法人分子整合医学美容食育協会 ファスティングマイスター



大きくスタイルが崩れてからの改善は時間が掛かるため、綺麗になると決めたら始めて下さいね。

2020年1月

女性向け 加圧トレーニング

第二期(1~4月) 開催スケジュール



場所 塩尻えんぱーく

開催部屋は日により変わります。下記にて詳細をご確認ください。

1月	17日	303号室
	24日	303号室
	31日	303号室
2月	7日	303号室
	14日	303号室
	21日	204号室
	28日	303号室
3月	6日	303号室
	13日	203号室
	20日	303号室
	27日	303号室
4月	3日	302号室
	10日	302号室
	17日	303号室
	24日	302号室

※ 残り、空きは2名様です。
最初の体験料金は**2,000円**です。お気軽にご参加下さい。