



# GENKI NEWS



## ホグレルフィットネスのダイエットプログラム!

### ダイエットに必要なことって?

多くの方が一度は悩むダイエットの方法。痩せるために必要なこととはなんだろう...?  
今回はホグレルフィットネスだからできるホグレル流ダイエット成功のメゾットをご紹介します!

### ホグレルフィットネス ダイエット成功のプロセス★

#### その1 カラダ測定&評価

ホグレルフィットネスでは入会してまず最初に全身の測定から行います。  
体重、体脂肪はもちろんダイエットに重要な筋肉量、自分の姿勢や歪みをiPadで写真を撮影し、今の状態を把握します。



測定時にどんなカラダになりたいかをしっかりカウンセリングさせていただきます。  
測定したデータをもとに担当スタッフが細かく分析。なりたいカラダの具体的なイメージ、目標の体重やカラダのお悩みは人それぞれです。  
分析結果をもとに担当のスタッフと一緒にいつまでに、どのようになりたいのか目標に合わせてトレーニング内容や、運動頻度を計画などを一緒に考えながら立てていきます。

#### その2 ホグレルマシン&コアトレ

ホグレルマシンは、人間本来のカラダの動きを取り戻してくれるマシンです。

今まで動いていなかった筋肉を目覚めさせることにより、動く範囲も広がり代謝もアップ! 痩せやすいカラダに改善することができます。





コアトレでしっかり筋肉を動かします。  
自分の体重を支えられるようになることができる  
ことで姿勢も良くなり、見た目も美しく、しなや  
かなカラダになることができます。



### その3 ほぐれるパーソナル

ダイエットに重要な歪みを整えながら呼吸を整えていきます。  
肋骨の歪みが改善されることによって、くびれができ、ポッコリお腹の改善、姿勢の改善、  
腹筋の活性化などダイエットさせてる方には必要不可欠なメニューです！



### その4 ふくらはぎケア

ふくらはぎを揉むことにより血行が良くなり代  
謝がアップ！

サラサラの血液が循環することにより内臓もキ  
レイになる！むくみ、冷えが改善され足痩せ効果  
も期待できます！



### その5 セルフトレーニング

ご自身での運動頻度の計画をもとに平均で週3~4のペースでセルフトレーニング！  
スタッフも常駐してますので運動のわからないことなども少しのお時間ですが、アドバ  
イスさせていただきます。

セルフトレーニングの頻度もライフスタイルに合わせて、担当スタッフよりご提案、ア  
ドバイスさせていただきます！





## その6 カラダ測定 & 評価

3ヶ月、半年に一回とご入会時と同じカラダ測定 & 評価を行います。

運動を始めてみて数字や見た目の変化、モチベーションの変化を再度担当スタッフと確認しながら現状を確認していきます。

次の新しい目標に向けての計画を立てていき、更にレベルアップ！

### たくさんお声を頂いております！

美尻になりました！

★★★★★ 5.00

美脚・美尻キャンペーンで入会して2ヶ月。  
体重&体脂肪率は今のところまったく変化なし。  
なんだけど、お尻から太ももにかけてのラインが「別人か！」  
ってぐらいキレイになりました。

その他効果は、

- ・歩きやすくなった
- ・しゃがみやすくなった
- ・冷え込む日が減った
- ・腹回りが一回り小さくなった
- ・ウエストのくびれ出現です。
- ・お腹が平らになってきた
- ・鎖骨がくっきりしてきた

「太らないタイプだよな」とか「ずっと細いよねえ」って言われるのに、自分の身体に自信がない人にお勧めしたいです。

トレーナーさんに指導してもらうことの効果って本当にすごい！

これからもっと綺麗な身体に整えて行きたいです！

ベルトの穴が2つ、締まりました！

★★★★★ 5.00

青い看板に引き寄せられるように入会して約半年。  
しつこいお荷物が減って、腹周りは かなり すっきり。

次の目標は、体脂肪を人並みにすること。  
スタッフの声掛けにいつも、後押ししてもらってます。

次の次の目標は、新入社員だった頃の体型に戻ること。  
スタッフの声掛けをいつも、期待してます。

★★★★★ 5.00

初めて良かったです

ダイエットのために通いはじめて2ヶ月経ちました。  
体重-1.9kg 筋力+0.8 体脂肪-3kg 体脂肪率-5.3%  
見た目もお腹周りに変化が出てきて  
続けて良かったなと思います。  
肩凝りも酷かったのですが気にならなくなりました。  
トレーナーの皆さんとても親切に  
指導してもらえたので通いやすかったです。

★★★★☆ 4.00

肩、腰の傷みを忘れました

肩、腰の傷みや運動不足の解消のために通っています！！  
6か月で今までお世話になっていたエアサ☆☆パスの新規購入はしていません！  
その上体重が4キログラム、人間ドックで脂肪肝が軽減しGパンもサイズダウン。  
今まで違うジムに行ったこともありますが、スタッフの人も会員の人も明るく居心地の良い敷居の低い所で、知識の無い私でもついていけますし、スタッフの方のアドバイスもわかりやすいです！

# ホグレル フィットネス



尾道店



Tel.0848-25-2006

平日 10時~21時(火曜日不在) 土日祝日 10時~19時

なりたいカラダになるために、担当制でお身体の状態の把握やチェック、運動頻度やトレーニング内容のアドバイスをさせて頂いております！

最近運動不足だな…  
コロナ太りが戻らない…  
ダイエットって何したらいいのかな…

ぜひホグレルフィットネスにご相談ください！  
一緒に目標達成できるようサポートいたします★





# トレーナー活動報告

## 如水館高校チアリーディング部

主な活動内容は週1回の怪我予防、改善の運動指導、ストレッチ、コンディショニング、応急処置を行なっています。

今年度大会成績

2020年 2月高校選手権大会 3位入賞

例年では地方大会、全国大会前で猛練習の毎日ですが、新型コロナウイルスの影響により大会が延期となっております。

休校期間も長く、チアリーディングは三密となるスポーツであり思うように練習ができない毎日でしたが、現在は9月に行われる水明祭〈文化祭〉に向けて毎日猛暑の中、必死に練習に取り組んでいます。

今、どのスポーツも大会や練習などに制限があり、選手も大きなストレスを抱えながら毎日練習に励んでいると感じています。

その中でも自分たちチアリーダーにできることはないか、何か元気や勇気づけられることはないか、選手一人一人が前向きに練習に取り組み、演技を完成させていき見ている方に勇気と感動を届けることができるのがチアリーディングです！

これからもその選手たちの挑戦と、たくさんの感動を届けていく姿をトレーナーとして怪我のないカラダづくりを通してサポートしていきたいと思います！

今後とも如水館チアリーディング部 WAVESの応援をどうぞよろしくお願いいたします。



ホグレルフィットネス 尾道店  
實政 美咲



# 田島接骨院

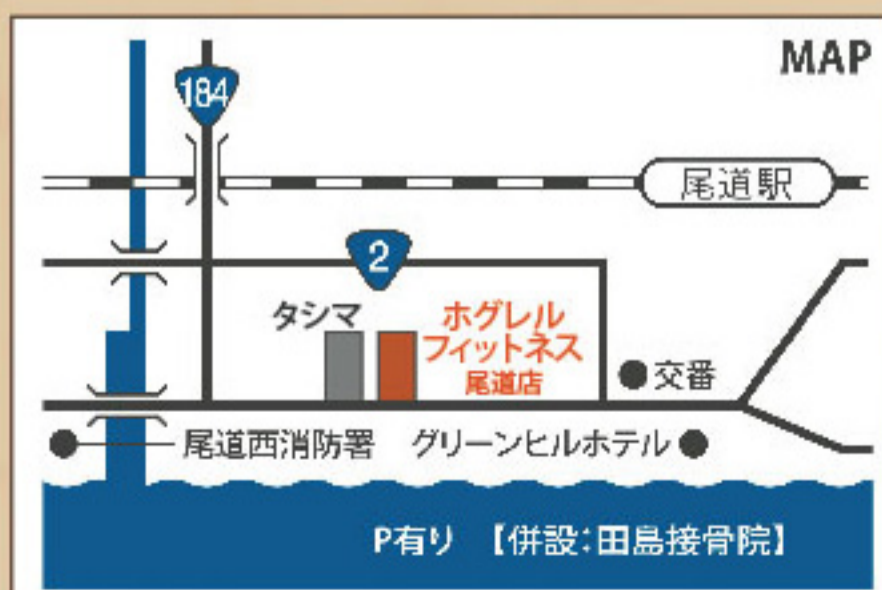
スポーツ診療・交通事故・各種保険取扱い

カラダのゆがみ専門外来（完全予約制）

☎722-0037 尾道市西御所町 6-13

TEL(0848)25-5397 FAX(0848)25-5398

URL : <http://www.tashima.jp/>



デイサービス ホグレルフィットネス尾道店

ホグレルフィットネス東尾道店

**元気な  
カラダづくり体操  
無料体験実施中!!**

詳しくはデイサービスセンターに  
お問い合わせください。

TEL : 25-2002