



GENKI NEWS



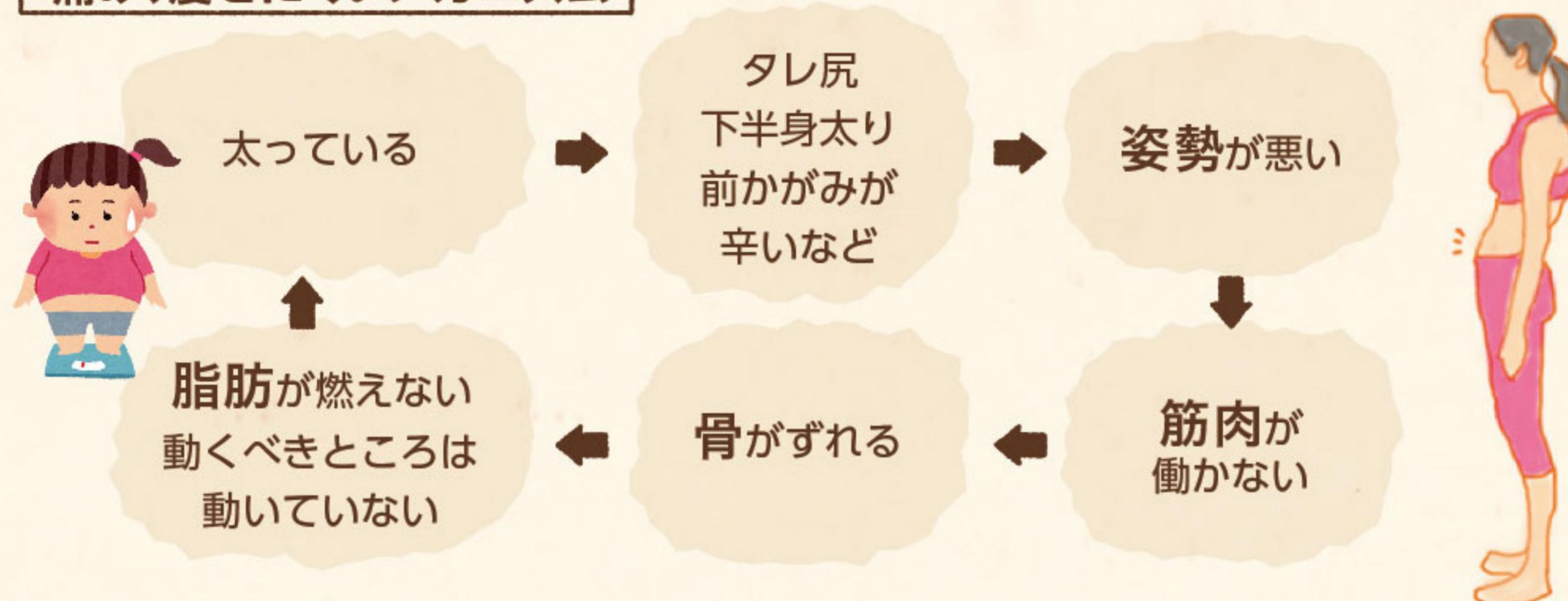
ホグレルフィットネスのダイエットプログラム！

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ソッドをご紹介します！

痛み、痩せにくいメカニズム



太ってしまう原因って？

骨のゆがみ

筋肉と骨は一緒に動きます。

普段の生活における体の偏りで姿勢が崩れ、筋肉が動きにくくなり基礎代謝が落ち、脂肪が燃焼しにくい状態になります。

筋肉がうまく活動していることで体温がUP↑ 脂肪燃焼しやすいカラダになります。

脂肪はカラダの冷えてるところに集まる性質を持っています。冷え固まり、普段ほぼ動かさないお尻や背中など脂肪がつきやすい部位です。

ホグレルフィットネスでは、入会時それぞれ担当者がつきます。

目標を達成できるようにご入会時にご自身の今の体の現状をカラダ測定&評価で把握させていただきます



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

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。



測定したデータをもとに専門知識を持った担当スタッフが細かく分析。ライフスタイルに合わせて継続してカラダを根本的に改善していくために分析結果をもとにいつまでに、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、運動頻度をなどを担当者と一緒に考えながら計画を立てていきます。

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。

カラダの偏りをなくしていくことで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。動いていなかった筋肉を動かし自分の体重を支え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

骨の歪みを整えながら理想の呼吸の方法をトレーニング。

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！ホグレルで大人気のサービスです☆

サラサラの血液が循環することにより老廃物をしっかり流し内臓もキレイになり、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！

ホグレルは営業時間スタッフも常駐しておりますので運動のわからないことや、カラダのお悩みなど少しのお時間ですが、アドバイスさせていただいております。



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。

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！

たくさんのお声いただいてます!!

★★★★★ 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。

★★★★★ 5.00

体が楽になりました！

通い始めて10か月です。車の運転やデスクワークの時に肩に力を入れる癖があり、通い始める前は横を向くだけでも首や肩が痛いくらい固まっていましたが、だいぶ楽になりました。体力もつきました。

体重については1か月ごとの測定で、体脂肪など改善されていないと落ち込むこともあります。食生活など改善するきっかけにすることができ、10か月で7キロ減らすことができました。

また体重を落とすだけではなく、姿勢や柔軟性などについてもトレーナーの方が客観的にアドバイスしてくれるので、目標が明確になります。

営業日であればいつでも利用ができる、空いた時間にマシンでのストレッチだけなど、自分のペースで運動できるのでお勧めです。

今後は姿勢改善をして、さらに首・肩の痛みを無くしていきたいと思います。

★★★★★ 5.00

結果が出て大満足！！

以前は、肩こりや腰痛に悩んでいました。

体型も自信がなくダイエットしてもあまり効果見えられなかったです。

そこで、見つけたのがこここのジムです。個人にあった内容のプログラムを作ってくださいました。皆さんも優しく声をかけてくださるので、初めてのジムだったのですが楽しく利用できました！

半年たち、腰痛や肩こりも軽減して今では理想の体型に近づくことができました(*^-^*)これからも通い続けてまだまだ頑張って行こうと思います！！

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います。

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、期待しています。



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まったく変化なし。
なんだけど、お尻から太もものかけてのラインが「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つた
- ・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ね」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！

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…

運動経験がないけど大丈夫かな…

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★

★★★★★ 4.00

肩、腰の痛みを忘れました

肩、腰の痛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なっていたエアサ☆☆バスの新規購入
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、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

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）

田島接骨院

〒722-0037 尾道市西御所町 6-13

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

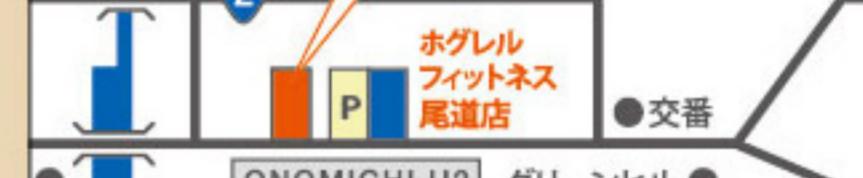
URL : <http://www.tashima.jp/>

タシマ
接骨院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13

tel:0848-25-5397

<http://www.tashima.jp>



ホグレル
フィットネス

〒722-0037 尾道市西御所町6-11

tel:0848-25-2006

<http://hogrel-fitness.jp>



機能訓練型デイサービス
タシマ

〒729-0141 尾道市高須町584-1

tel:0848-38-2009

<https://tashima-day.jp/higashi/>

