

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？

梅雨も明けて夏本番ですね☆薄着の季節になりました!!

今年の夏こそダイエット成功させたい!!多くの方が一度は悩むダイエットの方法。

ダイエットしたいけど続かない…。なかなか痩せない…。リバウンドしてしまう…。痩せるために必要なことはなんだろう…。

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！

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、自分の姿勢や身体の歪みを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担当スタッフが細かく分析。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、運動する頻度を一緒に計画します。

【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
かなカラダになります。



【その3】ほぐれるパーソナル

ダイエットに重要な「歪み」を整えながら正しい呼吸法を行い、身体の根本から改善し
ていきます。

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
筋の活性化などが期待できます。

正しい身体の動作ができるので普段の運動効果もさらにアップします♪



【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！

サラサラの血液が体内を循環することにより内
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！時
間は30分ほどでOK☆

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いてます！

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アドバイスさせていただいてます。



【その6】カラダ測定 & 評価

ご入会から3ヶ月後、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。運動を始めて数字や見た目の変化、モチベーションの変化など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、更にレベルアップしていきます。

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ったり
- ・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！

目標を達成するために、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！

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トレーナーがサポートいたします★



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

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。

★★★★★ 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、腰の痛みを忘しました

肩、腰の痛みや運転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
すです！



Instagram

はじめました



HOGRELFITNESS

Follow Me!!



ホグレルフィットネス 尾道店創立10周年!

おかげさまでホグレルフィットネス尾道店は7月2日で10周年を迎えることができました。

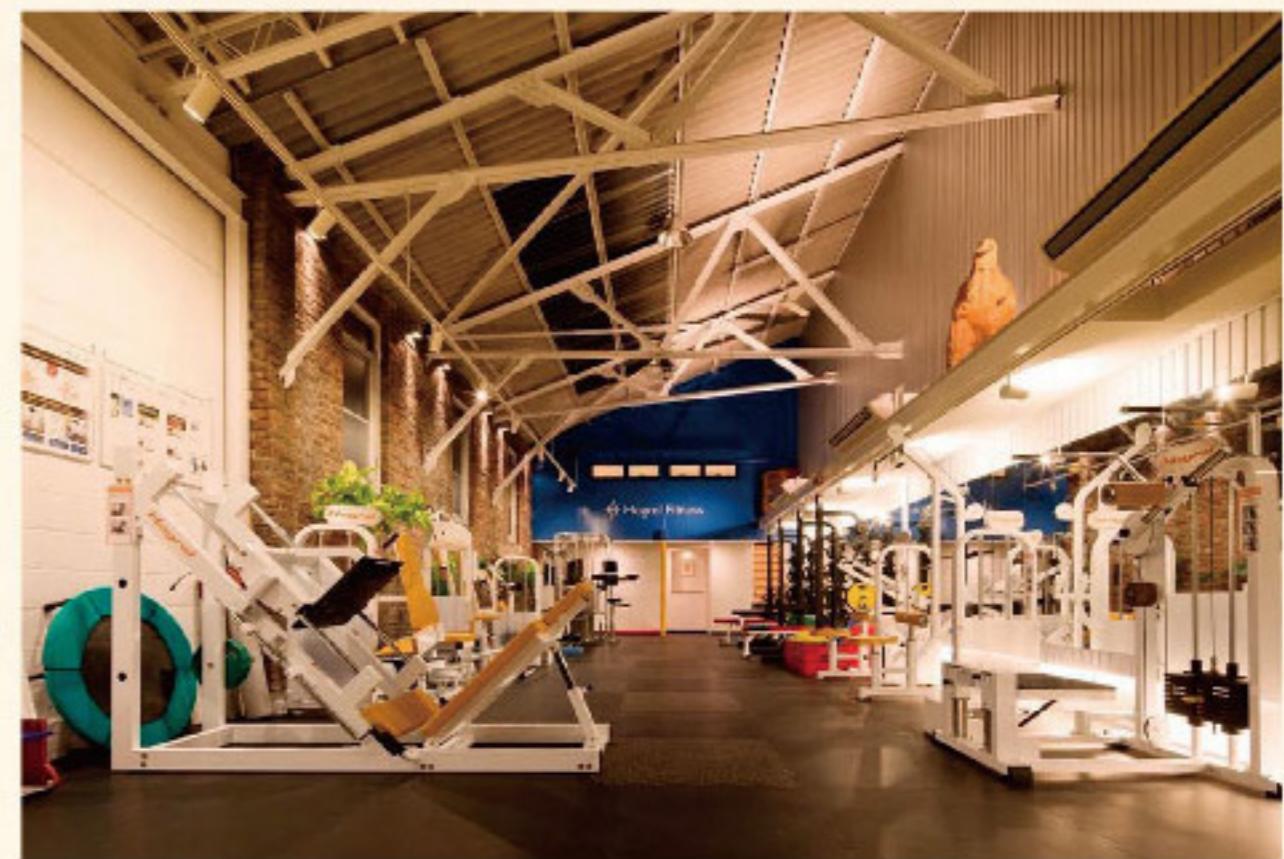
10周年を迎えられますのも、ひとえに皆様のご愛顧の賜物と心より感謝申し上げます。

これからも皆様一人一人に寄り添い、良い習慣、身体作りのサポートをさせていただきます。

10周年を記念しまして、会員の皆様へ感謝の気持ちを込めてホグレルフィットネスオリジナルのデニムトートバックをご用意いたしました!

今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

ホグレルフィットネス尾道店 スタッフ一同



ホグレル
フィットネス

HAPPY
10th
ANNIVERSARY

おかげさまで、2021年7月で
ホグレルフィットネスは10周年を
迎えることができます!!
皆様へ日頃の感謝の気持ちを込めて、
「ホグレルオリジナルデニムトートバック」
をプレゼントさせて頂きます!
☆こちらのDMと引き換えとさせて頂きます。
予めご了承ください。

引き換え期間
2021年7月5日～7月末まで

先着200名様 限定!!



〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397
<http://www.tashima.jp>



〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006
<http://hogrel-fitness.jp>



〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009
<https://tashima-day.jp/higashi/>

