

(リーダー)

経営者のためのボディメイク

ダイエットの為ではなく、自分自身(自信)を変える為の
「リーダー向けパーソナルトレーニング」

こんなことで悩んだことないですか？
そんなお悩みを解決します！

食事や運動に対するストレス

- ・ダイエットしたいが、付き合いを断れない。
- ・忙しくて、時間が取れない。
- ・運動が嫌い。行ける場所がない。

身体の不安や疲労感

- ・そろそろ自分の身体と生活を見直したい。
- ・朝起きた時に、スッキリしない。
- ・疲労感が抜けず、回復が遅い。

モチベーションが続かない

- ・ジムには通っていたが、続かない。
- ・すぐ飽きるし、面白くない
- ・イライラしやすく、やる気が出ない

月1、食事制限なし！

あなたのペースとライフスタイルに
合せた『継続できる』ことを重視した
オリジナルのプログラム創り

原因を知り、自分の身体を 理解・変革する！

ただトレーニングするのではなく、
『姿勢や身体のクセを分析』し、理解して
もらうことでセルフコントロールを身につける

その日の気分・体調に 合わせてカスタマイズ！

トレーニングだけでなく、
『その日の状態に合わせて』ストレッチや
ほぐしなどのリフレッシュも可能です

20年以上のキャリアで、2万人以上のセッションをした ボディコンサルタント「SOU」とは!?

【経歴】2003~2011年 コナミススポーツクラブ / 2011年~フリーランストレーナー・マインドフルネス講師
2016年~伊丹北高校特別非常勤講師 / 全国・世界中の様々なご依頼に対応して活動中

- ・ 短期間での無理なダイエットではなく、
自分の身体を知るための教習所のような場所、
だから、自分のペースで無理なくボディメイクができる。
- ・ 一人ひとりに合わせたプログラム創りをすることで、
運動が苦手な人も始められる、続けられる、
だから、変わる。

詳しくは
裏面へ!

《 SOUの特徴 》

他と何が違うのか!?

- ① 最初のカウンセリングを重視
現在のライフスタイル、動機・目的など一緒にあなたの理解を深めます。
『お酒や好きな料理は我慢しないといけない』『トレーニングはきつい』
『ダイエット＝体重を落とすこと』と、いった思い込みを改善し、
リバウンドしない身体へ導きます。
- ② 一般的なトレーニングでは、表面上だけのアプローチが多く、
契約期間が過ぎるとリバウンドしてしまう。
身体の内側からアプローチすることで、長く、美しく、元気に笑って
過ごせる心と身体を作ることができ、『運動は苦手』と
思っている人も気がつけば長続きしてしまうのが SOU 流。

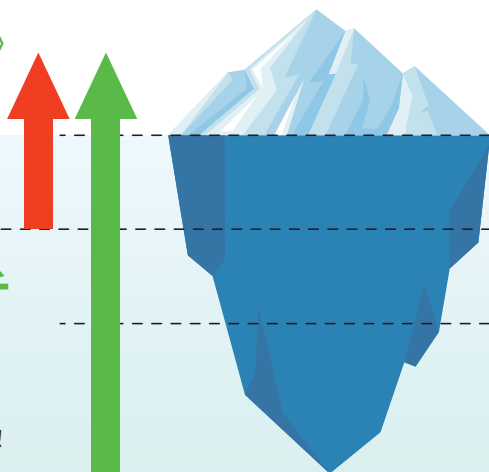


《 指導内容 》

一般的な
パーソナルトレーニング

SOUのアプローチ

まずは、間違っ
た【思い込み】を改善すること。
正しい認識を持つと、
トレーニングは長続きします！



トレーニング

筋肉を鍛える、カロリーを消費する etc.

筋肉の付き方・姿勢

腹筋・背筋が弱い、猫背、腰痛 etc.

生活習慣・ストレス

食生活が不安定、ストレスの多い職場環境 etc.

メンタルモデル

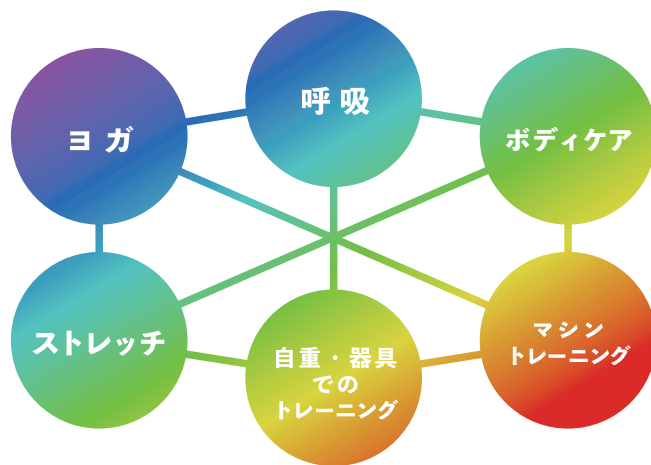
思い込み 好きな料理は我慢しないといけない、
トレーニングはきつい、
体重が減ればきれいになれる etc.

流れ

- ▶ 心と体、思考についてのコンサルティング
- ▶ トレーニングメニューの相談
- ▶ 月1回～のセッション
- ▶ あなたの身体についての説明

毎回、その日の体調や疲れ度合い、お客様のメンタルに合わせて、
ボディケアやヨガからマシントレーニングまで様々なメニューを
組み合わせてトレーニングを行います。

- 例) 【ボディケア】ストレスや疲れで固くなった関節や筋肉をほぐす
【呼吸】深い呼吸で心拍・気持ちを落ち着かせる
【ヨガ】適度負荷をかけつつ姿勢や呼吸を整える
【ストレッチ】疲労している身体を整える
【自重・器具での運動】自分の体をコントロールするトレーニング
【マシントレーニング】筋肉に負荷をかけて必要な部位を鍛える



《 パーソナル 》

* 年会費なし

* 50分 / ¥11,000~

* 50分 × 4回 / ¥44,000~

- ・都度利用が可能です。
- ・月に1回、数ヶ月に1回などの無理ないペースで。
- ・自分のトレーニングが合っているか見てほしい人の1回利用も歓迎。

《 社内研修などのグループレッスンや講義 マインドフルネス講義 》

* 50分 / ¥55,000~

※人数や内容により変動します。



* ご予算やご希望内容に応じてアレンジ可能です。お気軽にご相談ください。

tel : 080-4709-1248 / mail : doghurri@gmail.com

現在、無料相談会実施中！お気軽にご連絡、ご相談ください！