



http://www.kusaka-web.com/

くさか接骨院

KUSAKA Conditioning Studio

# 加圧トレーニング



加圧トレーニングとは、専用のベルトで腕や脚に適切な圧をかけることで血流を適度に制限しながら短時間行うトレーニングのことです。これにより血行を促進し、成長ホルモンが大量に分泌され、健康な身体を作ることができます。

忙しくて運動不足な方

肩こりや腰痛でお悩みの方

メタボが気になる方

怪我のリハビリに

アンチエイジングに

加圧トレーニングならラクラク!



筋肉が疲れると...



乳酸が受容体を刺激



大量に

成長ホルモンを分泌



## ベーシックコース

~加圧トレーニングの基本コース~

体験コース... ¥2,500- (両腕もしくは両脚)

45分... ¥5,000-

60分... ¥8,000-

60分(2名様) ¥9,000- (お一人当たりの受講料¥4,500)

※ 脂肪代謝に効果的なNARL超音波の照射やお肌の新陳代謝を促すBioptonもご利用いただけます。

※ 右記スペシャルコースは目的にあわせて選べるコース。3ヶ月間(12回分)の指導料と各コースにマッチしたサプリメントがパックになったお得なコースです。

3ヶ月12回コース ¥63,000-

## スペシャルコース

~目標を持って取り組む3ヶ月間集中~

アンチエイジングコース

- ・加圧トレーニング45分
- ・Biopton
- ・キレイサプリ(複合式美艶)

ダイエットコース

- ・加圧トレーニング45分
- ・NARL超音波
- ・キレイサプリ(複合式燃焼)

健康増進コース

- ・加圧トレーニング45分
- ・加圧カーディオ
- ・エキストラ・ビタミン&ミネラル

ビルドアップコース

- ・加圧トレーニング45分
- ・パワーラックを使った本格的トレーニング
- ・BCAAタブレット

加圧トレーニング・スケジュール表

	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)
10:00						
11:00						
12:00						
13:00	■	■	■	■	■	
14:00	■	■	■	■	■	
15:00				■		
16:00				■		
17:00				■		
18:00				■		
19:00	■	■	■	■	■	
20:00	■	■	■	■	■	

■ 日下 泰夫トレーナー

■ 女性インストラクターが担当します



院長：日下泰夫(左)



http://www.kusaka-web.com/

くさか接骨院

KUSAKA Conditioning Studio

〒921-8062 金沢市 新保本 1-2 5 5-5

Phone & Fax : 0 7 6 - 2 4 9 - 5 6 0 7

