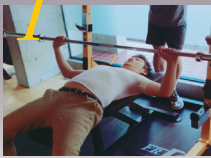


# パーソナルなら、 カラダは**確実に**変わるー!

健康を維持したい、からだの痛みが気になる、やせたい、カッコイイスタイルになりたい…誰にでもある悩みや願望。はりきって立派なスポーツジムへ通ってみたけど、長続きしなかった…、そんな事もよく耳にしますよね。ひとりで黙々と頑張っても正しいことなのか分からない、段々飽きてつまらなくなる、いつの間にか足が遠ざかる…。そもそもトレーニング自体、ひとりでは楽しくないので、無理のない事かも知れません。

パーソナルジムラディア国立では、みなさんの「変わりたい気持ち」に充分寄り添い、楽しく、あせらず、そして的確な内容でトレーニングを進めて参ります。

## ラディアのパーソナルトレーニングとは



**1** メタボ解消・ダイエット

老若男女みなさんがお持ちの悩みです。太り過ぎは美容だけでなく、コレステロール値や血糖値など健康管理においても影響を及ぼします。短期間の無理な減量では無く、健康向上を通じて適正な体型を取り戻すように体質改善して参ります。



**2** 身体の不具合、  
痛みの調整、緩和

カラダの痛みや不具合は、これも多くの方の悩みです。ラディアではPNFコンディショニングという徒手抵抗改善技法を使い、筋肉や関節のトラブルを調整致します。神経と筋に刺激を加える技法は即効性が高く、カラダも一層軽くなります! 身体メンテナンスにぜひ!



**3** 体力向上・疲労回復

体力、筋力に衰えの感じる方、疲労感がぬけない方はパーソナルトレーニングが必要です。身体調整をしながら、筋肉を鍛え、筋肉や関節がスムーズに運動するよう改善を図ります。筋肉は、実は何歳になっても適正なトレーニングにより発達します。老化防止に最適なのです!



**4** スポーツパフォーマンスの  
向上

ひとりひとりの身体的特徴とともに、競技に合わせて必要とされる筋肉を的確に鍛錬し、動作の運動性を向上させます。そして、ケガや障害の起きづらいコンディショニングづくりも行います。少年から成人まで、スポーツマンの方ならぜひケアをおすすめします。



**5** ボディメイキング

「ただ痩せればいい」ではなく、しっかり筋肉をつけてメリハリボディをつくる「見た目重視のボディメイク」を実現します。カッコよく、見映えがしなければボディメイクの意味がありません!

### パーソナルトレーニング料金

パーソナルジム業界では、  
驚愕のお得プライス!

1セッション/60分

¥6,600 (税込)

※回数券(¥66,000税込/11回分4ヶ月有効)

### ラディアにいらっしゃる方々は?

**10代~80代と年齢層は様々です。**

目的も、ダイエットのみならず、身体の不具合改善、健康維持の方が数多く。特定スポーツのコンディショニングの方もいらっしゃいます。もちろん、ガンガン筋トレしたい方も多数。健康、運動に関する動機であればどなたでもご利用可能です!



## パーソナルジム ラディア国立

〒186-0005 東京都国立市西2-11-78 国立ステップS1F

お申し込みは、TELもしくはHP内「申込フォーム」から!

tel.090-6005-8661



■営業時間/9:00~22:00

http://radia-gym.com

ラディア国立

検索

