



健康的に美しく痩せること
そしてリバウンドしないカラダへ
そのためには基礎代謝を上げることが必要です

基礎代謝を上げてダイエット、基礎代謝はカラダで消費されるエネルギー（カロリー）のおよそ70%

基礎代謝を上げていくには赤筋という持続力に優れた筋肉を効果的にトレーニングしていく必要があります。赤筋にはミトコンドリアが多く存在しますが、この**ミトコンドリアはエネルギーの発電所**と言われ、酸素を使って脂肪や糖を分解してエネルギーを作り出しているのです。健康的なダイエット、リバウンドしないダイエットは、単にきついトレーニングを行ってその時カロリーを消費するより、基礎代謝に大きく影響する赤筋を効果的に鍛えミトコンドリアを活性化し増やしていくことが重要なのです。

ではどうしたらいいのでしょうか？

ダイエットに効果的な有酸素運動を中心としたトレーニングが必要。トレーニング方法には以下の様なちょっとしたコツがありますが、あなたに、そのコツをマンツーマンで指導致します。

- コツ① キレイな姿勢を習得し赤筋が多い姿勢保持筋が正常に働くことでミトコンドリアを増やします。
- コツ② スロージョギングを行うことでミトコンドリアを増やします。スロージョギングの消費カロリーはウォーキングの約2倍です。
- コツ③ スロートレーニングという安全な筋力トレーニングを行うことで、筋量を増やしミトコンドリアを増やします。

セルウェルのスマイルシェイプはマンツーマン指導

8週間 週2回、60～90分の運動が原則です。
運動の初心者でも無理なく参加しています！

その1) キレイな姿勢を創るストレッチ



セルウェルで行うストレッチはキレイな姿勢を創り出します。鎖骨、肩甲骨、骨盤、背骨を意識した簡単なストレッチですが、効果は抜群。

姿勢がキレイに整うだけでも痩せて見えますよ(^
♪ もちろん代謝も高まりますよ～

その2) バランスウォーク



左右、前後のバランスをとりながら、お尻(でん部)を使ったウォーキングです。骨盤、鎖骨、肩甲骨を意識しながらキレイな姿勢で歩きます。バランスウォークはスピードを追い求めません。美しい姿勢を重視しをしています。

その3) スロージョギング



キレイな姿勢を維持しながら、歩幅は狭く、時速3キロ～5キロ程度の歩く程度のスピードでゆっくりジョギングします。消費カロリーはウォーキングのおよそ2倍です。赤筋が活性化し増えるので脂肪の燃焼効果は抜群！

膝痛予防にも効果的、さらに血液循環が促進され、生活習慣病予防になります。

その4) スロートレーニング



最近話題の加圧トレーニングと同じように成長ホルモンの分泌を促し、また、筋量が増加します。気になる部分(お尻、ウエスト、二の腕、お腹)をケガなく安全にトレーニングしていきます。部分的にも基礎代謝が高まり、シェイプアップ効果は大です。

エリ先生も「スマイルシェイプ」で 7.9 キロ減！

最初は不安ですよ。私も不安と期待で始めた代謝活性ダイエットですが、結果はなんと 7.9 キロ減量に成功。とってもうれしかったです。このうれしさを皆様にも伝えたいですね。厳しい運動や厳しい食事制限はありません。ぜひ一緒に楽しく「スマイルシェイプ」始めてみませんか！ まずはお電話下さい。お待ちしております。

スマイルシェイプ食事3か条

1. 3日ルールを守ろう
(食のメリハリ、食を楽しむ)
2. ゆっくり食べる(しっかり分解、量の抑制)
3. 炭水化物は控えめに
(血糖値上昇の抑制、カロリー抑制)

～女性対象・スマイルシェイプ料金表～

★おススメ：スマイルシェイプ 体験は 5,400 円(税込)

予約が混み入っている場合がございますので、電話にて事前予約をお願いします。

所要時間：90分程度 持ち物：運動出来る服装、室内用シューズ、タオル、飲み物

★スマイルシェイプ コース 78,000円 (税込)

8週間週2回60～90分のトレーニングが基本になります。スタッフと予定を合わせて予約をして頂きます。

運動の初心者、初級者、運動が苦手な人大歓迎！！

予約・問い合わせ ☎048-976-5175 営業時間 平日土 9:00～21:00 日祝 9:00～19:00 火曜定休日