

福岡市西区・早良区・城南区にお住まいの 55 才前後のあなたに
「運動で 10 年前のカラダを取り戻す体験会」のお知らせです。

老けを解消し、痛みのない 元気な体に戻す **コツ** を教えます。

女性限定

今だからこそ運動が必要

初めまして！福岡市でパーソナルトレーナーをしています
松本と申します。

学校を卒業してから 12 年間、運動の仕事一筋でやってきま
した。

今までに教えた指導年齢は、3 歳～92 歳の方で、成人され
た方への指導は延べ万人を超えています。

ここ 9 年くらい主に見ている年代が 50 代～80 代くらい
までの女性の方です。

指導をさせていただくに連れて、感じるのが、同じ年齢でも、
元気な人と、そうでない人の違いです。

元気な人は、生活の活動量がそうでない人に比べて多いです。

もっと元気になりたいと思っは居ても、運動のやり方や、
どこで習えばいいのか分からないという方が多いと思います。
そうしているうちに、使わない筋肉は、落ちてどんどん体力も
なくなり、結果老いていく。

そして、使わなくなった身体は衰えていくので、ほとんどの方が身体の痛みを訴え始めます。
私はそうなる前に、あなたに運動を通して身体の大切さ、運動の楽しさを知っていただきたいと思っています。
運動は、キツイだけではないんですよ。

楽しく運動する方法はたくさんあります。楽しくないと続かないですもんね。

私の所に通って長い方は、8 年以上になります。

「行くときはどうしようか迷うけど、来てよかった。」そうおっしゃっていただいています。

身体の痛みも、体力も、あなた次第で変わってきます。

「健康でいたい」「子供の世話になりたくない！」「老けてみられたくない！」など、

運動のちょっとしたコツで見違えるように変わります。

若い時ほど動かなくなった今だからこそ、運動が必要なんです。

私の指導であなただをもっと笑顔にします！

私は運動が苦手な方の指導が得意です。

運動が出来る人は 1 人でも出来ますが、苦手な方はよほどのことがない限り運動をしようと思わないです。

「運動なんて・・・」と言われる方を 1 万人以上指導し、継続していただいています。

私が残念なのは「出来ない」とあきらめてしまうこと。

あなたにはあなたに合った運動の強さや回数で、良い方向に進むようにアドバイスします。

今の身体の痛みや悩みを諦めずに向き合っ、少しずつ改善する道と一緒に進めたらと思います。

身体だけではなくあなたの心も笑顔にする。そんな気持ちで指導させていただいています。

こんなことで、なんて思わずに、何かあれば気軽に相談していただきたいです。

体験会をしますんで、ぜひ一度、私に会いに来てください。



「10 年前のカラダを取り戻す体験会」
の詳細については裏面をご覧ください

裏面を見る