

# 間違いだらけの 大人の ダイエット

一生使えるカラダの強化書

“大人のダイエットで本当に必要なもの。  
それは●●なんです！”

三日坊主でも続く秘訣、教えます！

初心者でもできる！**2万人以上のカラダを変えて**

人生を変えてきた **プロトレーナー直伝メソッド** を無料で大公開!!



ライフタイム・フィットネス  
ゼネラルマネージャー  
谷 けいじ

八王子店・店長  
宮野 正彦

愛川店・店長  
川口 美香

0円

冊子は無料でお配りしています。  
どうぞご自由にお取りいただき、  
ご自宅でお読みください。



3年連続ベストジムアワード受賞  
ライフタイム・フィットネスとは？

答えは巻末を  
ご覧ください

# ライフタイムフィットネス・理念

---

私たちは日本人の健康寿命を10歳延ばします！

[ 3つの柱(3つのF) ]

- ① セミ・パーソナル型指導 - Flexible
- ② まちのホットステーション - Free Home
- ③ ジムではなく、人生が変わる場所 - Change Life Forever

## 医療関係者からの推薦の声

---



ライフタイム・フィットネスを  
強くオススメします！

くろさか青木クリニック 整形外科医・院長  
柘植 幹夫 様



ライフタイム・フィットネスは  
健康寿命を延ばす事を目的とした、  
唯一無二のフィットネスジムです。

平尾ごう脳神経外科クリニック  
医学博士、脳神経外科専門医、脳卒中専門医、認知症専門医  
前田 仁史 様



ライフタイム・フィットネスは  
人生の最強の応援団です！

合同会社ウェルネスアトリウム代表社員  
訪問看護ステーションフレンド所長  
奥 朋子 様

このたびはボディガイドブック「間違いだらけの大人のダイエット」を手  
に取ってくださり、ありがとうございます。『ライフタイム・フィットネス』  
ゼネラルマネージャーの谷けいじです。

私たちは、都内でベストジムアワードを3年連続で受賞した実績をもと  
に、八王子と愛川町で、理想のジムを運営しています。これまで2万人以上  
のボディメイクを見てきたからこそ、「正しいダイエット・正しいボディメ  
イク」を知っていたただきたく、本書を制作しました。

いきなり質問なのですが、**あなたはなぜ、  
この本を手に取りましたか？**「いろんな方  
法を試したけど上手く痩せられない…」「理  
想の体になって自分に自信を持ちたい…」



「あの頃の体の軽さ、体型を取り戻したい…」それぞれの想いがあってこの本を手にしただいたただいたのだと思います。

もし、そうであれば、おめでとうございます！なぜなら、このガイドブックでは、「自分で自分のカラダをコントロールし、理想のカラダを実現する**効果が実証済みの方法**」をご紹介しているからです。

残念なことに、今の日本ではカラダのことを学ぶ機会がほとんどありません。国語や算数はしっかり勉強するのに一生付き合うカラダのことを勉強しない。我々はそのことにずっと違和感を覚えてきました。

そこで、このボディガイドブックではこれまで2万人以上を指導してきた経験から「**マインド**」「**食事**」「**運動**」という3つの項目を取り上げ、理想の

カラダを作る方法をお伝えしています。

これがわかれば、ダイエットでも、健康増進でも、筋力アップでも、すべてのボディメイクに応用が効きます。最後まで読んで「カラダの本質」を身にけましょう。そして、その後に行動へと移してください！



これから理想のカラダをつくっていくにあたり、大切なことをはじめにお伝えします。理想のカラダをつくっていくために最初に必要なこと。それは、食事制限でも、ハードな運動でもありません。

一番大切で、最初に必要になるのは「**あなたの心構えと覚悟**」です。これを本書では一言で『**マインド**』とお伝えします。

「え！覚悟って何か大変そう・・・」と思いましたが？でも、これが、数万人のダイエットやボディメイクをお手伝いしてきた真実です。この「マインド」が無ければ、どんなに素晴らしい食事や運動を行ったとしても効果は一時的なものになってしまいます。

**そのためにまずは決めること。**「今度こそ理想のカラダをつくる！」と決めることが出来れば、カラダづくりは8割成功したようなものです。



「理想のカラダをつくるんだ」と決めて、今までダイエットに取り組んだけどどうまくいかなかった・・・「そう思う方もいらっしやるでしょう。では、どうすれば良いのか。そのヒントは子どもものの肥満にあります。子どもが肥満になる原因は、何かご存知でしょうか？

**子どもが肥満になる原因の第1位、それは「家庭環境」です。**子どもは親が用意してくれる食事やその他の習慣によって、気づかぬ間に肥満体型が完成している、とらうことなのです。

そして、それは大人でも同じなんです。つまり、**あなたが理想のカラダをつくるために1番必要なのは「環境」**だということなんです。どんなに自分が変わろうと思っても、周りが足を引っ張るような環境では望む結果を得ることは困難です。



**まずはその環境を整えていきましよう。**物理的な環境を整えていくことが強力ですが、まずはこうして頭の中の環境（正しい知識を入れること）を整えていくことも非常に有効です。

「環境」が変われば「習慣」が変わります。良い環境に身を置いて、良い習慣を手に入れましょう！

それでは具体的な話に進んでいきましょう。理想のカラダを手に入れるために最初にやっていただきたいこと、それは、**自分の現状を把握する作業**です。それを簡単に調べる一つの指標として、**BMI (Body Mass Index)** というものがあります。

これは「体格指数」と呼ばれるものですが、**身長に対する体重の比率(肥満度)を把握することが出来ます**。それではまずは自分のBMIがどのくらいなのかを出してみ、現状を把握しましょう！

BMIの値を確認することで、あなたの肥満度を知ることができます。



18.5 以下…やせすぎ(病気になるやすく、女性では生理が止まる可能性がある)

18.5 - 24.9 …適正体重(1番病気になるリスクが低い状態)

25 - 29.9 …肥満

30 以上…極度肥満(生活習慣病を中心に、様々なリスクを背負っている状態)

BMIの値を「18.5 - 24.9」に出来るようにウエイトコントロール

ロールすることにより、見た目だけではなく、様々な病  
気や疾患のリスクを下げる事が出来ます。



その適正值の中でも目標にしたいのがBMI 21 - 22の間。

**BMI 22**は様々なリスクが最も低い身長／体重比とされ、**BMI 21**は美容指

**数と言われ、健康的でメリハリあるカラダの指数とされています。私が指導**

しているクライアントの方々にも「BMI 21・22を目標に頑張りましょう！

」というところをお伝えしています。それでは、早速あなたのBMIを計算して  
てみましょう！

● **自分のBMIを算出してみよう！**

BMIの算出方法  $\parallel$  体重(kg)  $\div$  身長(m)  $\div$  身長(m)

(例) 170 cm 80 kgの場合…

$$80 \div 1.7 \div 1.7 \parallel 27.7$$

BMI 27.7 … 肥満ゾーン



減量することでカラダもスッキリするし、健康診断の数値がどんどん良

くなったり、様々な病気のリスクを減らすことが出来ます！では、次にBMIの値から、あなたの目標体重を計算してみましよう！

### **BMI 22（健康で病気になりにくい）の体重の算出方法**

22 × 身長(m) × 身長(m)

例… 22 × 1.7 × 1.7  
||  
63.6 kg

### **BMI 21（美容指数）の体重の算出方法**

21 × 身長(m) × 身長(m)

例… 21 × 1.7 × 1.7  
||  
60.7 kg

いかがでしたか？このように数値にしてみると客観的に自分の位置を把握

することができ、**今の自分と理想の自分の距離感**が分かりやすくなります。

まずはこうして現状把握を行ってからカラダづくりをスタートすることが非常に重要です。このガイドブックを読み終わったら、マインドと同時に、まずはBMIを算出することから始めてください。

(※BMIは身長／体重比率から求める、あくまで簡易的な計算方法です。現状を把握するための目安として考えましょう。)

「ライフタイム・フィットネス」では、自宅では計算できない数値も含め、定期的にBMIや数値を計測していきますよ。



## 食事編

理想のカラダをつくるために欠かせない要素、それは**食事**です。運動が大切なことは言うまでもないですが、**食事の改善なくして理想の体型を手に入れることは難しい**です。

とはいえ、長く続かないような食事方法では本質的なボディメイクにはなりません。ここでは無理なく食事を改善していくにはどうすればよいのか？そのポイントをご紹介します。

コンビニやスーパーで食べ物を買おうと思うと、おにぎり、パン、サンドイッチ：などになりますよね。意識しないと、どうしても炭水化物の割合が大きくなります。しかし、残念ながら、それでは理想のカラダを手に入れる



食事の中で特に重要なのが**タンパク質を意識的に摂取すること**。なぜなら、皮膚や血管、爪や髪の毛を含め、カラダを構成しているメインがタンパク質なのです。

そのタンパク質が不足すると、カラダが材料不足に陥ってしまい、いくらトレーニングを行っても理想のカラダをつくることが出来ません。**トレーニングとは、カラダを破壊する作業、食事とは、カラダを組み立てていく作業**です。

つまりこの食事と運動の両輪無くして、カラダが成長することはありません。最悪の場合、頑張れば頑張るほどヤツれていく…なんて状況にもなりかねません。**カラダを生まれ変わらせていくためにもしっかりとタンパク質を摂取しましょう。**

具体的には、運動を日常的に行うのであれば**体重×1.5gのタンパク質量が目安です**。特に運動習慣がなくてもタンパク質は体重あたり1gを目安に摂取しましょう。不足すると、肌荒れや太りやすい体質になったり、弊害が出る可能性があります。

食事の内容も重要ですが、**食事のタイミングとボリウム**も重要です。1日3食を食べるならば、**ボリウムは昼に持つてきて、次は朝、夜は1番少なくて**しましょう。そうするメリットは、

- ・夕飯の食べすぎを抑えられる
- ・代謝を高く保ちやすい
- ・脂肪が蓄積しにくい





など、メリハリボデイをつくる上では欠かせないものばかりです。

また食べる時間も非常に重要です。**お昼の3時に食べるケーキと夜中3時に食べるケーキの吸収率は何と夜中の方が20倍も高い**という研究データがあります！なので、夜ご飯はなるべく19時から20時の間に終了させるのがベストでしょう。

また昼や朝というのは活動をするため、そのエネルギーが消費されて脂肪細胞の蓄積を予防することができます。

なので、**食事は昼と朝にボリュームを持ってきて、夜はアツサリと早めに食べるように**しましょう。

水を飲むことはカラダづくりの上で非常に重要です。1日の摂取量として「**自分の体重(kg) × 40cc**」を目安にこまめに摂取しましょう。イメージとしてはカラダの中が

- ・ 水の入れ替わりが無い、沼地のようなカラダ
- ・ 絶えず水が流れている美しい清流のようなカラダ

このどちらかのイメージです。どちらが良さそうかは…



分かりますよね！また「コーヒーや紅茶はいいのですか？」という質問いただきましたが、これら**利尿作用がある飲み物（カフェインを含むもの）は、水分補給にはお勧めしません。**

水分補給は利尿作用がないものを選び、嗜好品と分けて考えるように気を配りましょう。

具体的にどのような様な食材を選べばいいのか？それが「マゴワヤサシイ」です。これは食材の頭文字をとったものです。

ま…豆類

ご…ゴマ類

わ…わかめ(海草類)

や…野菜

さ…魚

し…シイタケ(キノコ類)

い…イモ(穀類)



見ると分かりますが、昔から日本人が摂取してきた食材です。ダイエツトに良いとされる食品として、よく海外の健康食品が流行りますが、日本人

のカラダには合わなかったり、入手が困難で続けにくかったりしますよね。

その点、マゴワヤサシイの食品は、**日本人の体質に合っているので、栄養の吸収もされやすく、どいいても手に入れやすいものばかりです。**この食材を中心にメニューを組み立ててみてください。

タンパク質の重要性はすでにお話しましたが、タンパク質をきちんと摂取するのはなかなか手強いものです。例えば、卵1個に含まれるタンパク質量は6g、納豆なら7gというように、タンパク質を所用量通り摂取するのはなかなかハードルが高いです。

そこで**活躍するのがプロテイン**です。

プロテインと聞くと、「怪しい粉末」とか「マッチョだけの飲み物」という声をよく頂きます(笑)ですが、プロテインは大豆の粉末(ソイプロテイン)、もしくはヨーグルトの上澄み液(ホエイプロテイン)をパウダー状にしたもの。決して危ない食品ではありません！

なので、**足りないタンパク質分をプロテインで**

**補う**こともオススメです。例えば、食間に摂取して

1日のタンパク質必要量を満たすなど、上手く活用しましょう。



「ライフタイム・フィットネス」では、理想のカラダになるための目標の設定(マインド)、BMIを含む定期的な測定、そして食事の指導も行っていますよ。

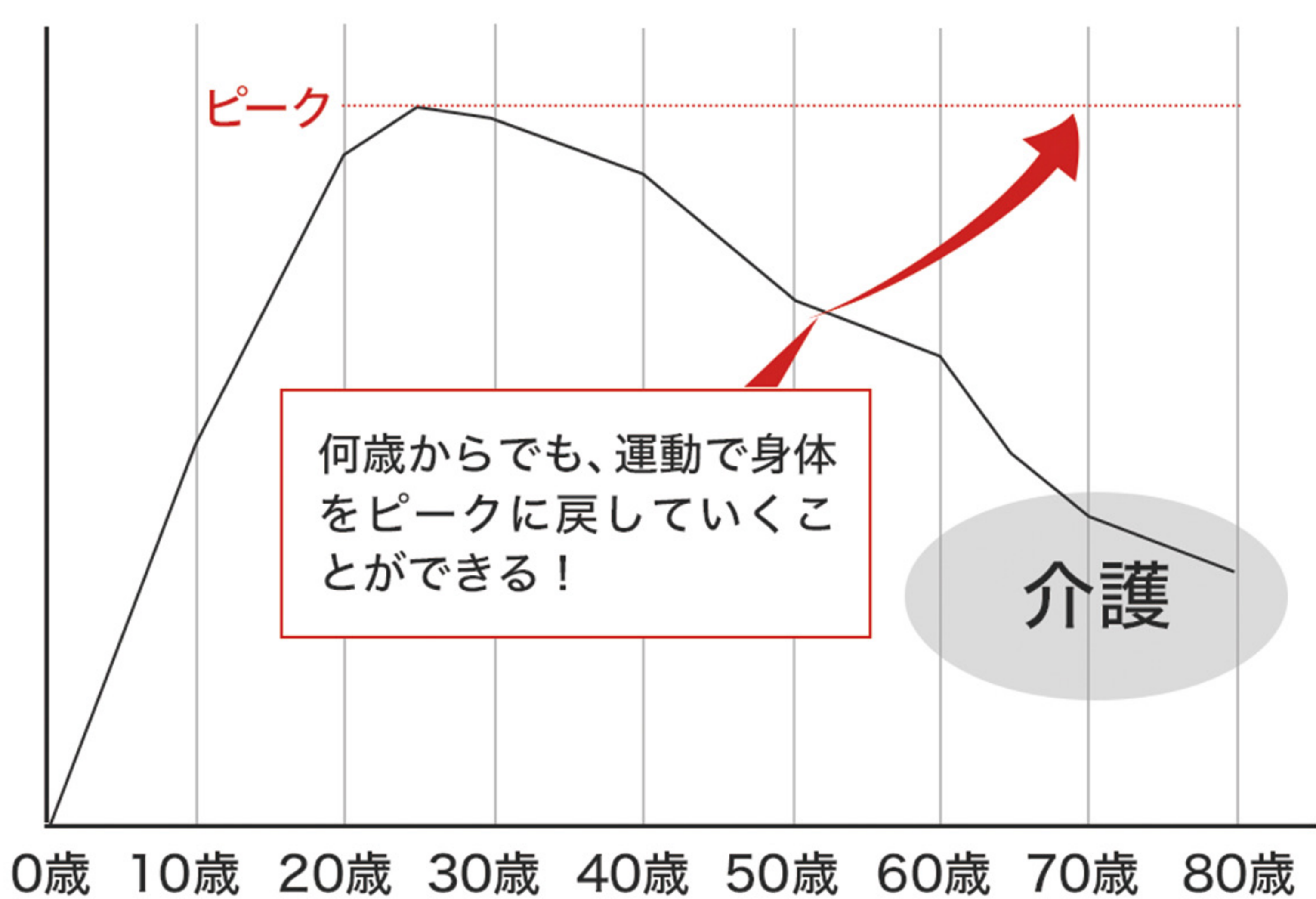


## 運動編

ここからはいよいよ運動編です。大人のダイエットでは、運動は必須です。特に40代以降の方の運動なき食事だけのダイエットは、まったくおススメしません。なぜなら…

「運動」は理想のカラダをつくっていくためにも欠かせませんが、健康に生きていくためにも不可欠なものです。運動習慣がない場合、筋肉量は30代から徐々に減少していきます。

イメージで言うと、30代は緩やかな下り坂で、40代になると崖を下るような感じで筋肉量は減



っていきます。もともと筋肉量の多い大腿部の筋肉は、1年あたり1%減少すると言われています。年間1%と聞くと、それほど大したことのないように感じるかもしれませんが…

例えば、40歳で体重65キロの男性の場合、**年間で200〜250gの筋肉が減る計算になります。**これがもしステーキだとしたら…？なかなかの食べ応えですよ。

たとえばこれが10年間続いた場合…その人の筋肉は2キロ以上減る計算になります。これはスイカ1玉相当です。そう考えると…恐ろしくなりませんか？ちなみに、**筋肉が1kg増量すると、年間2.5kgの減量効果がある**と言われています。

しかし反対に年々筋肉が落ちていくとすると…歳を重ねるにつれて太りやすくなる理由が分かりますよね。こういった点からも、**歳を重ねれば重ねるほど運動、とくに筋力トレーニングは必須**と言えるのです。

先ほど紹介した通り、30代以降では確かに筋肉は減少していきます。しかし、これはあくまで何もしない場合です。もし**週2回の筋トレを適切に行うと、筋肉を増やしていく**ことができます。

しかし、それが見た目に認識できるまでには2ヶ月ぐらいの期間が必要です。加えてあと1ヶ月、**つまり3ヶ月トレーニングすれば100%目に見えた変化を手に入れる**ことができ、**周りの目も変わってきます**。





このように筋トレを集中して3カ月間行くと、筋肉は10%程度太くなる  
と考えられています。しかもこれは**年齢・性別に関わらず起きる現象**です。

つまり、放っておけばどんどん減っていく筋肉量ですが、**たった3ヶ月頑  
張るだけで10年分を取り戻すことができる**というわけ  
です。いかがでしょう？筋トレをしようとする気にな  
ってききましたか？

「筋トレするとムキムキになっちゃいそうぞ。」  
「私、すぐ筋肉付いちゃうんです。」



女性からよくご相談いただく内容です。しかし！血の滲むようなトレー  
ニングを積まない限り、**女性がムキムキになることはありません**のでご安

心下さい！と声を大にして言わせていただきます。（笑）

その理由の根拠が女性ホルモン。女性ホルモンは筋肉が大きくなることを抑制し、脂肪の蓄積を促し、女性らしいカラダをつくってくれます。

**つまりはそもそも筋肉が付きにくいということ**です。だから女性がムキムキになることは、よほど頑張らないと難しいので安心して下さい。

他にも女性こそ筋トレをすべき理由があります。成長ホルモンは筋肉の修復、骨の成長、皮膚の再生にも実力を発揮します。**つまり筋トレをすればお肌スベスベ、美肌効果も期待できる**わけです。



また**脂肪燃焼効果をもたらず**ことから、体重を減らしたい人にもバッチリなのです。ポッコリお腹も、お腹の筋肉をしつかり鍛えれば内臓が所定の位置に引っ込み、お腹がスッキリします。

これと同じことがお尻や二の腕でも起こすことが出来るんです。

**筋肉は天然の補正下着**と言われるように、筋肉でしっかりと

り支えることでお肉が重力に負けて垂れていくのを防いでくれます。

このように、きれいなメリハリボディを目指すためにも、女性こそ筋トレをすることで様々なメリットがあるのです。



「昔は鍛えていたんだけどなあ・・・」という人に朗報です！実は、**筋肉には記憶力がある**と言ったらビックリするでしょうか？

でもこれは事実。これを「**マッスルメモリー**」と言います。

トレーニングを開始して目に見えた変化が起こるまでには約3カ月間かかります。しかし3ヶ月頑張った後に筋トレをやめてしまい、体型が元通りになっても大丈夫。ここで登場するのが「**マッスルメモリー**」という考え方です。

すでに過去にトレーニング経験がある人がトレーニングを再開すると、1ヶ月ほどで**成果が目に見えるようになります**。筋肉がトレーニング刺激を記憶しており、筋トレを再開すると早く元に戻ります。



ではなぜ、このようなことが起こるのでしょうか？それには**筋肉が大きくなる**ときに「**細胞核**」が増えることが関係しています。

トレーニングをやめてしまうと筋肉は細くなっていきますが、一度増えた細胞核の数が減ることはありません。だから再開したときには短い期間で**筋肥大**を起こすことが出来るのです。

人生の中で3ヶ月しつかりトレーニングすれば、たとえ中断したとしても心配ありません。

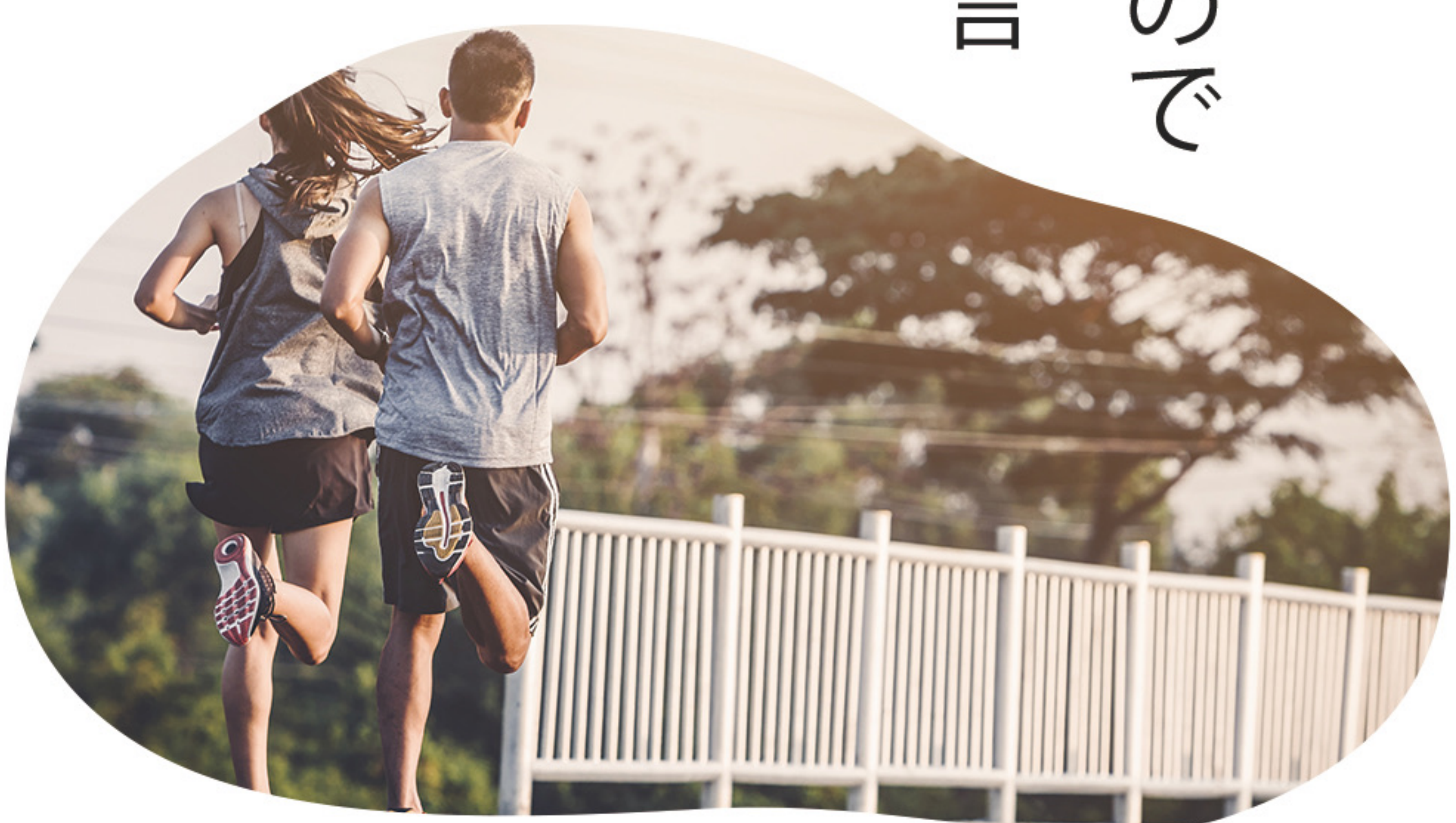
だから**過去に筋トレを頑張った経験がある人は有利**ということなんです。そして今から筋トレに挑戦する人も、まずは3ヶ月間頑張ってみましょう！

体脂肪を減少させるには、有酸素運動が効果的です。しかし、**その前に20分程度の筋トレを行うと、脂肪燃焼効果が倍増**します。

これは、筋トレを開始するとその直後からノルアドレナリンという、脂肪分解酵素を活性化するホルモンが怒涛の勢いで分泌されるためです。

実は、有酸素運動だけでもアドレナリンは分泌されるのですが、運動し始めてから分泌されるまでに20分かかると言われています。

つまり、**有酸素運動だけで脂肪燃焼の効果を狙おうと思**ったら、**20分以上やらないと効果がない**というわけです。



それに対して、20分程度筋トレ行ってからランニングなどの有酸素運動をすると、脂肪がランニング直後からエネルギーとしてバンバン使われま  
す。

メリハリボディを目指すためにも体脂肪を減らすことは必須です。そのために「**筋トレ**↓**有酸素運動**」で運動を行い、効率よく賢く脂肪燃焼を目指  
しましょう！

「ライフタイム・フィットネス」では、一人一人のトレーニン  
グメニューをプロのトレーナーが組み、指導するセミ・パ  
ーソナル方式で大好評になっています。



## 最後に

最後までご覧いただきまして、ありがとうございます。

「健康にカッコよく、美しくなっただけで欲しい！」と思う

があまり、なかなかのボリュームになりましたが、最後

までお読みいただけて嬉しく思います。



理想のカラダをつくるための方法を「**マインド**」「**食事**」「**運動**」という切

**り口からお伝えしてきましたが、いかがでしたでしょうか？このガイドブ**

ックでお伝えしてきた内容は、私たちがトレーナーとしてプロスポーツ選

手や著名人の方をはじめ、2万人以上の方にご提案し、成果を出してきた方

法です。



すべてをいきなりは実践できなくて構いません。でも、ひとつひとつ実践していただくことであなたのカラダは確実に変わります。

数ヶ月先の未来はもちろん、**食事と運動の習慣が変われば、10年先、20年先の健康状態も変わります。**

まずは出来るところからはじめていただければと思います。本書が長くなりましただので、最後に大切なことをまとめさせていただきます

## ボディガイドブックまとめ

- すべては「理想のカラダを手に入れる」と決めるところからはじまる。
- 「理想のカラダを手に入れる」ためには環境設定がなにより大切。
- 目的にたどりつくために、現在地を知る。
- BMIの計算方法は、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$
- BMIは、「22」が健康リスクが最も低く、「21」が美しい体型とされる。
- 食事は『高タンパク質・低炭水化物・良質な脂質』が理想。
- 肌、内臓、爪、髪などはすべてたんぱく質からできている。  
運動習慣があれば、 $\text{体重} \times 1.5 \text{ g}$   
特に運動習慣がなくても $\text{体重} \times 1 \text{ g}$ を目安に摂取しましょう。
- 水は「自分の体重(kg) × 40cc」を目安に摂る。
- たんぱく質はプロテインで補うのも良い選択。

- 水は自分の体重×40ccを1日で摂取できると良い。
- 3ヶ月の筋トレは10年分の筋肉に相当する。
- 体脂肪を減らすには、「筋トレ↓有酸素運動」の順番が良い。

大切なポイントは以上になります。ぜひ実践をして、「理想のカラダ」を作っていきましょう！

ここまで読んだら、早速「環境」を変えて、行動を変える番です。まずは、BMIを出し、その上で目標の体重を出しましょう。そして、早速、明日の食事から、少しずつ意識してみてください。

**さらに、運動は、ライフタイム・フィットネスのLINEをご活用ください。家でカンタンにできる効果抜群のエクササイズを厳選して動画でプレゼ**

ントしています。他にもライフタイム・フィットネスが1日無料で使える

**「1日利用券(通常3000円)」をプレゼントさせていただいております**

**す。**本書でお伝えできなかったボディメイクに関する情報や実際のジムの様子なども公式LINEで発信していきますので、どうぞお楽しみに。

最後までお読みいただき、ありがとうございました！

ライフタイム・フィットネス

ゼネラルマネージャー 谷けいじ

八王子店店長 宮野正彦

愛川店店長 川口美佳

## 追伸

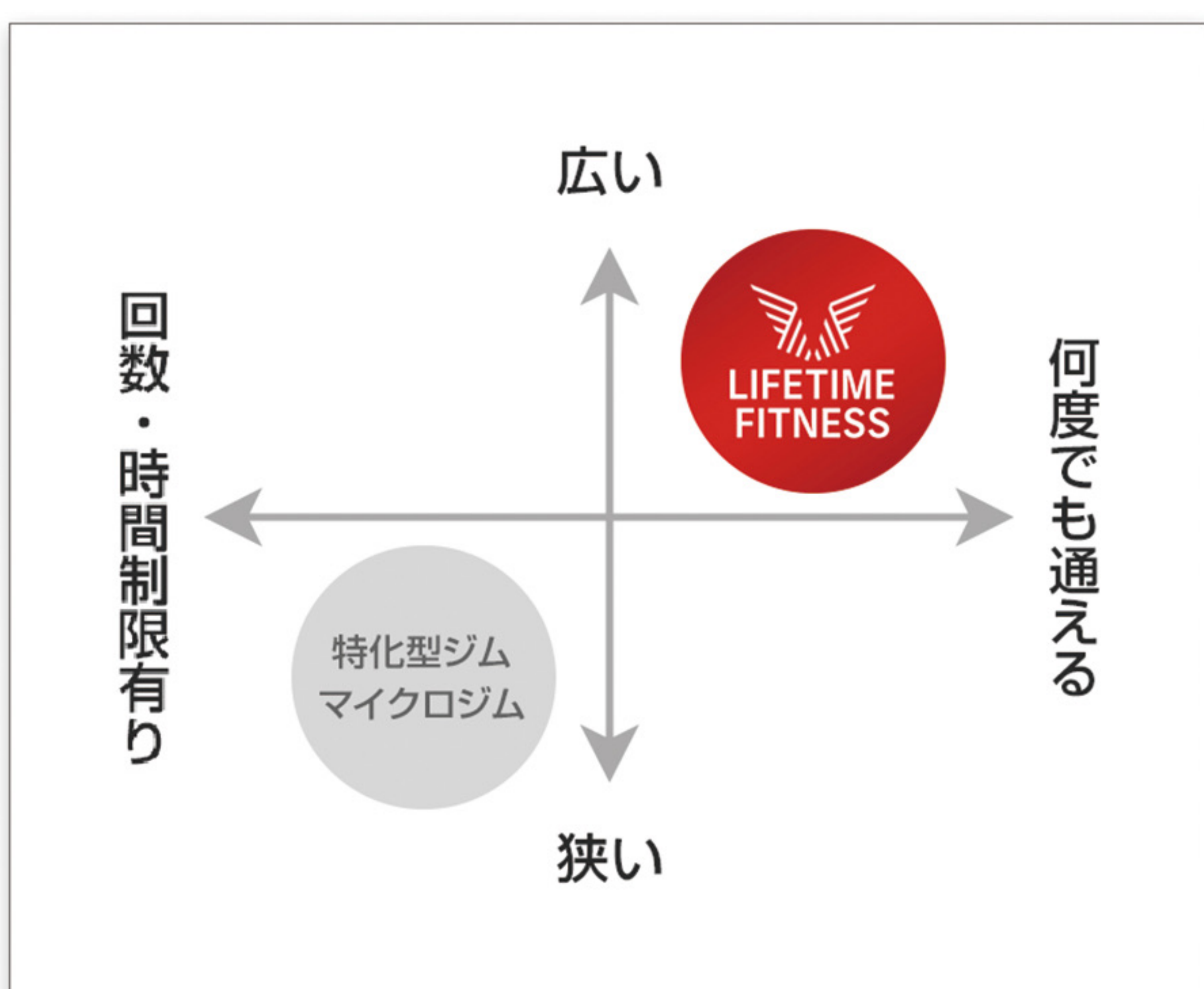
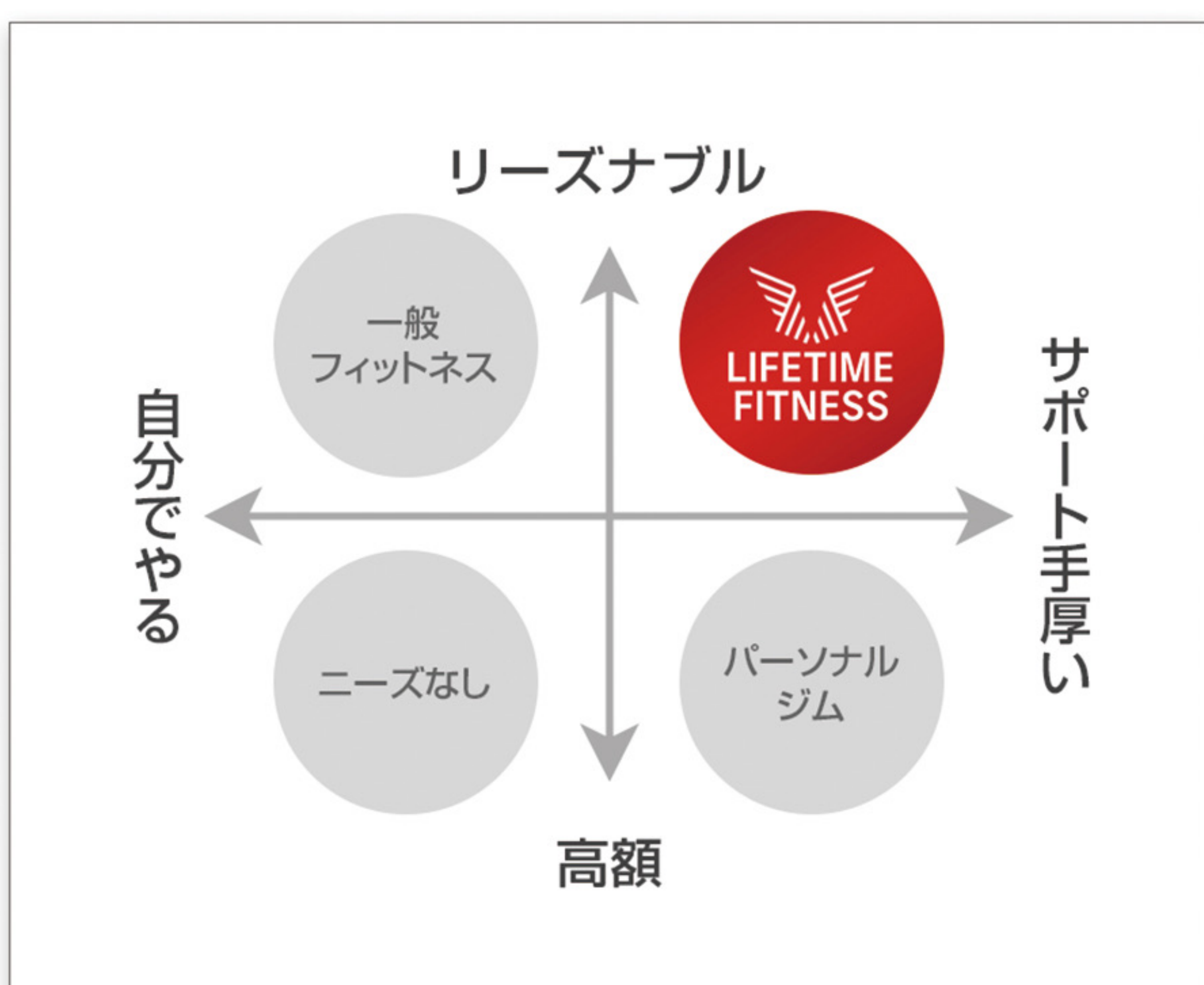
ボディガイドブックの内容や、理想のカラダを手に入れるために、食事、運動などのアドバイスが欲しい方は、ぜひ、ライフタイム・フィットネス八王子店にも遊びにきてください。

BMIもプロ使用のもので計測し、精鋭トレーナー陣が無料でアドバイスをしますよ。

**何より、健康的で理想のカラダになるための、最適な環境がここにはあります。無料体験や見学をして、気になれば、ぜひ一緒にトレーニングしましょう。3ヶ月のトレーニングは10年分の貯筋です！**

# ライフタイム・フィットネスの立ち位置

業界初のセミパーソナル指導により、高額パーソナルトレーニングのサービスをフィットネスクラブの月会費で実現しました。



## メンバー様の口コミ



ジム初心者のボディメイク目的だった私も無理なく続けられました。一緒にした方と挨拶する関係になったりと、身体健康づくりだけでなく一緒にがんばる仲間づくりもできる、大人の良いコミュニティであり居場所だなと思います。(mio Nakayamaちゃん)



入会してから一番の成果は、年に数回なっていたぎっくり腰に入会後すぐに一度なったきり、以後9ヶ月ほど一度もなっていないことです。そして体幹が鍛えられたためか姿勢もよくなり、身体も引き締まってきたて久しぶりに会う人に褒められるようにもなりました。(Tan Tanさん)



ひとりひとりに合わせたトレーニングのメニューや、痛いところがあればそれに対応したメニューを考えていただき快適にトレーニング出来ます。食事面のことも指導していただいたり、色々褒めていただいたりと人生の中でホントに楽しくダイエットが出来ています！(tan tanちゃん)



で通える。

今まで続かなかったジム通いがトレーナー皆さんの支えのおかげで楽しく通えています！成果も出ています！**雰囲気が良い、相談しやすい、メニューも組んでもらえて、見守りアドバイスをもらえる、自分のペース** 私には**ピッタリのジム**です。これからも通い続けます。(Maiさん)



(SUZUKI EPOちゃん)

インストラクターさんのきめ細かい指導と自分の体の特徴等を的確に指摘してもらいながら、その部分の強化や、栄養指導と合わせて、**通院先の先生も驚くほどの結果が出てきて本当に入会して良かったと思っています。**



せたい人にはとても向いているジムだと思います。(ayaka sakaiちゃん)

ストレッチのスペースが広く、鏡も大きいので周りを気にせずトレーニングに集中できます！取り扱っている器具も、体の柔軟性を上げるような器具を使っているので、**健康を底上げしたい、機能を維持・向上さ**





私は入会前、糖尿病や高血圧で、働くのも厳しい状況でした。入って3ヶ月後、どんな事をしても変わらなかった糖尿の数値が劇的に下がり、お医者さんからも「入院したかのような効果だ」と言われました。トレナーさんの気遣いが素晴らしく、それが励みになりました！（Hさん）



以前、他のジムにも通いましたが自己流で全く効果が出ませんでした。入会し、一つ一つ丁寧に指導していただけたことで体重も血圧も目に見えて数値が変わりとても感動しました。プロのサポートが受けられるのに手頃な価格なのは嬉しいです。（Kさん）



去年、人生で一番体重が重かった私は、主人に勧められ入会しました。太り過ぎにより、病院で脂肪肝だと言われたのですが、入会してから、脂肪肝の数値が劇的に改善され、医者もビックリしていました。1年で10キロ痩せて、友人からも褒められ嬉しかったです。（Aさん）

# ライフタイム・フィットネスが選ばれる3つの理由

**理由1..一般的なジムの価格でパーソナルなサービスが受けられる**

ライフタイム・フィットネスでは、**セミパーソナルトレーニング（巡回型指導）を取り入れることで、一般的なジムの価格でパーソナルなサービスのご提供を実現しています。**プランの作成やフォームの確認などパーソナルな指導はありつつも、トレーニング中は常に付きつきりではなく要所要所でアドバイスをさせていただくスタイルになります。



**理由2..動作を鍛えることができる**

身体をたくさん鍛えても固い筋肉では、余計に体力を使ってしまったり思うような動きができません。そこで大切なのが、**円滑に動くための柔軟性を**

**鍛える視点、さらに神経系の働きを鍛える視点が非常に重要です。**自分が思ったとおりに動ける力を鍛えることで、身軽になっていったり、頭がクリアになったり、日常生活のパフォーマンスを上げていく、そういった状態を得ることがができます。



**理由3…リハビリや介護予防にも対応できる**

ライフタイム・フィットネスのトレーナーは介護予防やリハビリテーション、スポーツ障害・外傷、解剖生理学などをしっかりと学んでいます。いままで病院や治療院でなかなか改善しなかった方も気軽にご相談ください。



# カラダが変われば人生が変わる!! ライフタイム・フィットネスでお待ちしています!!



# ライフタイム・フィットネス

「日本人の健康寿命を10歳延ばします!!」というビジョンを掲げ、誰もが毎日カラダを動かしたくなって笑顔になれる、居心地の良い空間と時間を提供したい、という想いで2018年12月に神奈川県愛川町に1号店を創業。地域の健康に責任を持つホットステーションとして、コロナ禍でも大盛況となり、八王子に2号店を出店。高額なパーソナルトレーニングのサービスを、フィットネスクラブの月会費だけで受けられる“セミ・パーソナル型ジム”として話題に。さらに精鋭トレーナーによる個別メニューの作成や食事指導まで一貫して受けることができ、成果が続出している。

## 八王子店

〒192-0045 東京都八王子市大和田町 5-7-18  
フォレストモール八王子大和田 B棟 2F  
TEL：042-649-9912



## 愛川店

〒243-0301 神奈川県愛甲郡愛川町角田 580  
コピオ愛川内  
TEL：046-286-5101



都内ベスト  
ジムアワード  
3年連続受賞  
メソッド

会員満足度  
97%

3ヵ月以内の  
目標達成率  
91.7%

3,000円相当  
施設利用券  
無料プレゼント

体が変われば、  
人生が変わる