

## MR 会メンバー年末年始ダイエット大作戦キャンペーンのお知らせ

2107 年 12 月 12 日  
赤坂パーソナルジム「STYLESHOWN」  
(ウィルゴ株式会社)

86 年入社 会員番号 608  
町田 憲繁

MR 会の皆さん、いつもお世話になっております。

この度、赤坂パーソナルジム「STYLESHOWN」では、表題の通り年末年始にダイエットをスタートしようとお考えの方に、MR 会特別特典付きパーソナルトレーニングをご用意させて頂きました。

日ごろ忙しい日常生活を送られている皆さんですが、ダイエットに関してはなかなか重い腰が上がらないという方も多いかと思えます。このチャンスを利用して頂き、来年の夏はナイスボディをご披露頂きたいと思えます。



食事制限や断食などダイエットについての間違った情報が氾濫してます。  
トレーニングによって体組成を変え、脂肪を減らすことが本当のダイエットです。

## ダイエットを目指す方がパーソナルトレーニングを利用するにあたり

①加齢と共に代謝が落ち、比例して運動不足がたたり筋肉量が減少します。この筋肉量の復活を一番効率的に可能にするのは「筋トレ」しか方法がありません。(ランニングやウォーキング、エアロビクスなどの有酸素運動は、心肺機能を高め持久力を付けることには向いてますが、筋肉量を回復させる性質の運動ではありません。多くの方が誤解してます)

②代謝活性を高め、脂肪が燃焼しやすい状態を導くためには、ウエイトを使ったトレーニングが最適です。というより他にはありません。効果的なウエイトトレーニングは、全身に満遍なく負荷をかける必要がありますが、未経験者がジムに行ってもすぐに効果的なトレーニングができるかといえば、それは無謀というものです。種目もわからず、適正な重量もわからず始めるのは、海図や地図を持たず航海や登山に行くようなものです。トレーナーから然るべき指導を受けるのが一番の近道です。

③筋トレは、やみくもにやればよいわけではありません。一回のトレーニングはせいぜい60分。それも週に2回程度やるのがスケジュール的に無理なく尚且つ効果的な筋肉への刺激を継続できます。筋トレは「筋肉の破壊」→「栄養摂取と静養」→「筋肉の超回復」というサイクルが必須ですから、60分のトレーニングで破壊された筋肉を十分に休ませて回復させるというルーティンにこそ意味があります。

④男性の女性も、それぞれの性別に合ったトレーニングというのは存在しません。よく「女性は軽い重量を高回数をやりましょう」などといった女性向けのセールストークがありますが、これらは大きな間違いです。女性であろうと男性であろうと、基本的に行うことは「しっかり筋肉を破壊して、脳から筋肉を増やせという信号を出させる」ことです。

④体重を減少させるためには「摂取エネルギー」<「消費エネルギー」という大原則があります。つまり「摂取エネルギー」と「消費エネルギー」との差、不足分を体内に蓄えている脂肪と筋肉を削ってあてがうから、体重は減少するのです。ただし、筋トレによって脳から「筋肉を増やせ」という信号を出さないと体重減少の過程で筋肉の減少量がより多くなり、体重を減らした結果、かえって代謝活性が低下し、健康体とはおおよそ言えない身体になってしまいます。食事制限を行って減量した人の多くがリバウンドする理由はここにあります。

⑤真冬は痩せ細胞といわれる褐色脂肪細胞が増えることが確認されています。併せてトレーニングを行うと、この褐色脂肪細胞に酷似したベージュ脂肪細胞が一般の白色脂肪細胞から変化するという事もわかっています。「冬」に「トレーニング」という方程式がダイエットに効果的という理由のひとつです。

⑥トレーニングによる代謝活性効果は、ホルモン分泌にも高い効果があります。アドレナリン・ノルアドレナリン・セロトニン・ドーパミン・エンドルフィン等々の分泌が活発化しメンタルへの好影響を及ぼします。

《キャンペーン概要》  
「MR 会メンバー年末年始ダイエット大作戦キャンペーン」

1. 対象者：MR 会メンバー
2. キャンペーン期間：2018 年 1 月 31 日までのご入会者様
3. ダイエットトライアルコース  
(内容) 週 2 回 (60 分トレーニング×2 回・完全マンツーマン指導) + 食事内容および  
日活生活に対するアドバイス  
(料金) 入会金 ¥50,000、会費 ¥360,000 (各税別) のところ  
入会金 ¥0、会費 ¥288,000 (税込 ¥311,040) で ¥131,760 の割引を致します。
4. カウンセリングは無料。  
体験トレーニング (60 分以内) は  
通常 ¥5,000 のところ ¥1,000 (税込) にて承ります。
5. 問い合わせ・ご予約は  
赤坂パーソナルジム「STYLESHOWN」(ウィルゴ株式会社)  
〒107-0052 東京都港区赤坂 7-6-9 赤坂 ON ビルディング 401  
電話：03-6874-3199  
[✉ info@styleshown.tokyo](mailto:info@styleshown.tokyo)  
<http://styleshown.tokyo>  
担当：町田

※ダイエット目的以外、運動不足の解消、健康増進など、どうぞなんでもご相談ください。

以上、よろしくお願い致します。

