

増やそう筋肉・減らそう脂肪

痩身エステ指導20年のベテラントレーナー監修

# 育筋メソッドホームケア誕生!

## 5年前と比べて、 体型くずれていませんか?

加齢とともに気になる

### 体型の崩れ

原因は  
運動不足・加齢など  
代謝の低下



改善には

### 持久運動が必要

ジョギング・サイクリング・水泳など...



でも、運動するのはツライ!時間がない!そんな方にオススメです



えっ!



自分で  
できるの?



教えて!

## とりもどしましょう!

# 5年前の若いボディライン

詳しくはスタッフまで

増やそう筋肉・減らそう脂肪

痩身エステ指導20年のベテラントレーナー監修

# 育筋メソッドホームケア誕生!

## 何歳からでも筋肉は増やせます

加齢とともに気になる

### 体型の崩れ

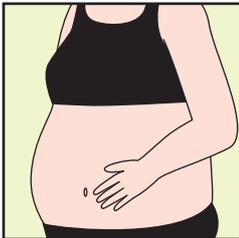
原因は  
運動不足・加齢など  
代謝の低下

改善には  
**持久運動が必要**

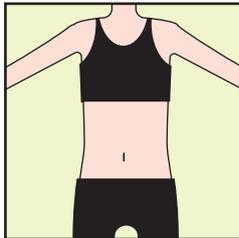
ジョギング・サイクリング・水泳など…



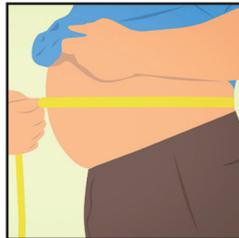
こんな方におすすめします。



中年太り



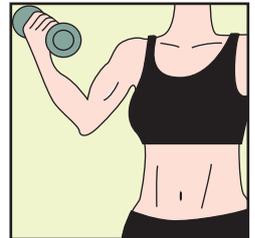
筋肉がない



メタボ



高齢の方



筋トレ女子にも

# はじめよう筋活!

詳しくはスタッフまで

増やそう筋肉・減らそう脂肪

痩身エステ指導20年のベテラントレーナー監修

# 育筋メソッドホームケア誕生!

## 間違ったダイエットしてませんか?

食べない  
ダイエットで  
ただ体重を落としても

**ダメ**なんです!

細いだけじゃ  
キレイじゃないの!  
欲しいのは  
メリハリ!

筋肉が無いと

**恐怖の  
リバウンド**

体質になって  
しまいます



でも、運動するのはツライ!時間がない!そんな方にオススメです



えっ!



自分で  
できるの?



教えて!

# 筋肉をつけて 本物の美ボディ手にいれましょう

詳しくはスタッフまで

増やそう筋肉・減らそう脂肪

痩身エステ指導20年のベテラントレーナー監修

# 育筋メソッドホームケア誕生!

## 5年前と比べて、 体型くずれていませんか?

加齢とともに気になる

### 体型の崩れ

原因は  
運動不足・加齢など  
代謝の低下

### 改善には 持久運動が必要

ジョギング・サイクリング・水泳など...



でも、運動するのはツライ!時間がない!そんな方にオススメします



えっ!



自分で  
できるの?



教えて!

## とりもどしましょう!

# 5年前の若いボディライン

詳しくはスタッフまで