

好評につき6月生募集！

1ヶ月 ダイエットプログラム

川出メソッド 目指せ！**-5kg!**

1ヵ月間、週2回、1回1時間で、みるみる変わる！

●開催日 6/3(金)・6/7(火)・6/10(金)・6/14(火)・6/17(金)
6/21(火)・6/24(金)・6/28(火)・7/1(金)

●時間 第1部 14:00～ 第2部 19:15～

※開催日全てご参加頂ける方が対象となります。

●定員 1部、2部 各3名

●参加費 全9回 ¥29,800 (税込)

●申込み 2022年 5月17日(火)受付開始

※1部、2部、定員になり次第締め切らせていただきます。

■参加ご希望の方は当施設までお問合せ下さい。

日環アリーナ栃木 (栃木県総合運動公園東エリア)

〒321-0152 栃木県宇都宮市西川田4-1-1

TEL : 028-658-5900 FAX : 028-658-5902



ダイエットプログラム・川出メソッドとは？

「川出メソッド」とは、川出がボディビル競技のコンテスト前の減量経験をもとに考案された方法で、単なる有酸素運動による脂肪燃焼を薦めているダイエット方法ではなく、筋トレをすることで基礎代謝を上げ、食事管理を徹底することで更に太りにくく引き締まった体を作ることを目的としたプログラムです。

● 成功ポイント1 3つのアプローチ！

下半身のような大きな筋肉を動かすエクササイズに重点を置き、代謝を上げていきます。短時間で多くのカロリーを消費させ、更にその後の有酸素運動で脂肪を燃焼させます。ダイエットに必要な、筋トレ(無酸素運動)、有酸素運動、食事管理の3つのアプローチ！

● 成功ポイント2 皆で助け合う！

他のスポーツジムやプライベートジムでもマンツーマンによるダイエット指導や筋トレ指導はありますが、川出メソッドはマンツーマンではなく数名のグループで行われる為、共に助け合い、時には叱咤激励し合って皆で成功に向かっていきます。

● 成功ポイント3 1ヵ月だからいい！

1ヶ月間という極めて短い期間に徹底した管理の元行う為、途中で集中が切れたりしません。川出メソッドの考えはダラダラのダイエットではなく必ず期限を決め、できるだけ短期間で行うところにあります。

● 担当トレーナー



川出 貴士
かわいで たかし

- ・厚生労働省認可 健康運動指導士
- ・中,高,保健体育教員免許
- ・NESTA JAPAN PFT
- ・NESTAメンタルフィットネストレーナー
- ・日本ボディビル・フィットネス連盟(JBBF) 理事
- ・JBBF 3級審査員
- ・JBBF ボディビルダー

※参加ご希望の方は当施設までご連絡下さい。

お申し込み、不明な点は総合受付窓口にてお受けいたします。

■お問い合わせ

日環アリーナ栃木

TEL:028-658-5900