

● ● ●
1ヶ月で 体重 -3kg
ヒップ・ウエスト -3cm!!

血流がよくなるエクササイズ

血流ゼロトレ講座

2023年
6月24日(土)

各時間 定員 6名様

※各時間 開始5分前には会場へお越しください。

① 9:00~10:00

② 11:00~12:00

③ 14:00~15:00

— 「血流ゼロトレ」とは —

カラダの【縮み】を治して痩せる健康法のこと。

毎日できる 簡単な5つの体操を、血流ゼロトレ®公認インストラクターがお伝えます。
この講座を受けて、毎日続けられる5つの動きをマスターしましょう!!

会場

〒564-0001

大阪府吹田市岸部北5丁目31-14 東千里OMパレス2 5F

参加費

1,600円(税込) ※前払い制

血流アップの「薬膳茶」付きの場合: 1,900円(税込)

◎マイボトルをご持参いただいてもOK!

当日の持ち物

- ・バスタオル2枚
- ・ヨガマット
- ・飲み物
- ・動きやすい服装



— 講師 —

加藤 由季 先生

(血流ゼロトレ®公認インストラクター)

【プロフィール】

管理栄養士として、担当した栄養指導は1,000人以上。
食事だけで痩せることへの様々な課題を感じていたところ、血流ゼロトレに出会い、
栄養指導との相乗効果から新たなダイエットプログラムを発案。

自身も同プログラムにより20代前半の体型取り戻しに成功。
痩せるだけでなく、腰痛や生理前の不調についても改善の声が多く。
1人でも多くの方の健やかなカラダをねがい、イベント等を開催中。



血流ゼロトレの効果

血流を良くするだけでなく、以下の3 つも改善する体操です！

- ✓ 悪い姿勢、年齢とともに下がった胃腸
- ✓ 運動不足等で弱ったふくらはぎのポンプ機能
- ✓ ストレス等で浅い呼吸になっている

この3 つを改善することで、以下の効果があると言われています！

- ・くびれ ・腰痛 ・便秘 ・生理痛 ・尿もれ ・冷え
- ・むくみ ・疲労 ・睡眠障害 ・生理不順 ・更年期 ・ストレス

— お客様の声 —

I 様 「からだの不調な部分を改善したい！」

からだに効いているのを感じて、不調な部分を改善できそうと思った。

S 様 「家で手軽に続けていきたい！」

血液が流れていく感じが実感できた！
家で手軽に出来るので、続けやすいと思った。

O 様 「痩せるのと健康維持もやっていきたい」

体験をしてみて、痩せるのはもちろん、健康な身体も維持できることがわかり、ぜひチャレンジしてみたいと思いました。

M 様 「産前よりスタイルアップしたい！」

産後のたるんだ体型をどうにかしたいと思っていました。
筋トレよりも簡単で続けられそうなので、コツコツ続けて産前よりスタイルアップしたいです！



一か月の変化 ※個人差があります

— お申込み —



06-6338-9131

申込期限

6月19日(月)

抗酸化陶板浴オカメイ

〒564-0001

大阪府吹田市岸部北5-31-14 東千里OMパレス内

営業時間

平日 ▷10:00～13:00(最終受付 12:00)
▷16:00～21:00(最終受付 20:00)

土日祝 ▷10:00～19:00(最終受付 18:00)

※参加費は **前払い制** となっております。

6月21日(水)までに事前にご来店いただきますようお願いいたします。

(お申込みのキャンセル・ご返金は6月19日(月)まで)



陶板浴オカメイ Instagram



陶板浴オカメイ ホームページ