

# ワークアウト教室を始めます！

さくら整骨院 高崎院  
院長 前原秀克

「ワーク」とは仕事ではなくトレーニングのことです。「アウト」はそのワークによってもたらされた「結果（アウトプット）」のことです。ワークアウト文化の本場アメリカでは、結果を伴わないワークは無意味です。私たちが普段使っている「筋トレ」という言葉には、ただ自分の肉体をいじめるというニュアンスが染みついています。そんな筋トレはやめてワークアウトによって理想の体型を獲得することを目指しませんか。その結果として、気力あふれる心と体で仕事や遊びに自信を持って向かって行くことができると思います。もし仮に、同じ結果が出るとしても、長時間の苦しい筋トレか、短時間でラクして終わるワークアウトか。あえてその優劣をいいませんが、私だったら後者を選びます。こんなトレーニング方法に興味をもたれた方、新しく始めるこのワークアウト教室に気楽に顔をだしてください。18歳以上であれば、老若男女は問いませんので。

世の中には自分の姿形に対するコンプレックスを抱えている人も多いのではないのでしょうか。痩せてガリガリの人をもっと筋肉をつけて丈夫な体になりたいと思っているかも知れません。肥満気味の人にはポッコリお腹を引っ込めるシックスパックにあこがれているかも知れません。でも、そんなことは無理に決まっているとあきらめていませんか。でも、あきらめるのはまだ早い。中高年でも20代の体型に戻すことは可能です。皆さんもライザップのTVCMを見たことがあると思います。そして、こう考えたに違いありません。あのビフォー・アフターを実現するには高額料金と苦しい筋トレに、プラス厳しい食事制限が必要なのに決まっていると。それにもう一つ、それだけのトレーニングに割けるだけの時間的余裕がなければならぬと。

私に言わせれば、これらすべては単なる思いこみに過ぎません。出費と言えばヨガマット（カーペット・畳であれば不要）・ストレッチポール（座布団を丸めて代用可）・ダンベル（女性であればペットボトルで可）があれば事足ります。ワークアウト自体は一回20分以内、週2回でOK。食事に関しては、苦しいカロリー制限は必要ありません。でも、そんな夢のような話があるのか？

そう思ったあなた。7月半ばから始まるワークアウト教室にぜひお越しください。週に一度の教室に通うだけで、一ヶ月後のあなたの体型は劇的に変わっているはずですよ。

## 《募集要項》

対象：高崎院近隣の事業所に勤めている方。お住まいの方。当院の患者さん。

年齢：18才以上の男女の方。

場所：さくら整骨院（高崎院）の二階「多目的スタジオ」または一階施術室。

日時：毎週日曜午後1時開始、長くても2時には終了します（座学、質疑応答を含めて）。

服装：体を動かせるもの。

用意するもの：ヨガマット、ストレッチポール、ダンベル等があればお持ちください（無くてもかまいません）。飲み物とタオルは必携。

期間：開始日は7月15日（日）。9月30日（日）までを一区切りとし、その後の継続の有無を検討します。この期間内であれば随時参加可です。

募集人数：約15名程度。1名でも希望者の方があれば行きます。

参加費：無料です。

受付先：☎027-315-5106 さくら整骨院、前原まで。

受付時間：（平日）9:00～12:00、15:00～20:00

（土曜）9:00～12:00、14:00～17:00



# ご参加お待ちしております！