

# BISHIN Premium

医療とスポーツ、さらには美容を組み合わせたトータルケアプログラムです。

2ヶ月という期間で体の中と外、両側からアプローチをかけます。

私達と一緒に健康で綺麗な身体作りをしてみませんか？

## 1 STEP

### ◎カウンセリング

#### 【管理栄養士・健康運動指導士によるカウンセリング】

無理な食事制限を強制的に行うのではなく、その方のライフスタイルに合わせて、食事コントロールとトレーニングメニューの作成を行うのでプログラム終了後も無理なく規則正しい食事と運動が続けられます。



## 2 STEP

### ◎パーソナルトレーニング

#### 【VRC 加圧+キネシスシェイプ】

専用の VRC 装置を使用して、パーソナルトレーニングを行います。これにより成長ホルモンの分泌が促され、ダイエット効果が期待できます。(※1)

また、様々な運動効果を出している「キネシス」を使用することで人間の持つ自然な動きを通して身体能力をバランスよく向上していく効果があります。

※1 〈成長ホルモンによって期待される効果〉

体脂肪の燃焼率の UP、肌の張りの UP、代謝量の増加、セルライトの分解促進、免疫機能改善、タンパク質の合成の増加 等の効果が期待できます



## 3 STEP

### ◎コンディショニング (1)

#### 【パーソナルストレッチ】

トレーナーが普段ほぐせない筋肉をほぐします。

#### 【VRC 骨盤調整】

適切な圧力を加えた状態で骨盤を正しい位置へと調整するプログラムです。骨盤が正しい位置に調整されることで、腰痛改善やスタイルアップや代謝のアップ等が期待できます。



#### 【VRC 駆血】

加圧を施し 1 分間の血流制限をした後、急速に開放することで血流の促進・改善を図ることができます。「体を温める」「疲労を回復する」などのウォーミングアップや、「冷え」「むくみ」「コリ」の解消に効果が期待できます。

## 4 STEP

### ◎コンディショニング (2) 【全身ボディエステ】

身体と肌のもつ本来の力をよみがえらせることで、加齢・生活習慣を原因とする様々なお悩みを解消し、理想的な状態に無理なく近づけていきます。





## 期間・実施回数

期間：2 カ月

### 【実施回数】

- （栄養）カウンセリング…計 4 回
- パーソナルトレーニング…計 8 回
- パーソナルストレッチ…計 4 回
- VRC 骨盤調整・VRC 駆血…計 4 回
- ボディエステ…計 4 回

## 価格

通常価格  
¥ 133,200

会員様特別価格  
¥ 99,000 (税込み)

## 実践結果

(一例：検査結果は個人により異なります)

|        | 【before】              |   | 【after】 (2 カ月後)       | 【結果】                  |
|--------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|
| 血糖値    | 141                   | ➡ | 109                   | -32                   |
| 体重     | 73.5kg                | ➡ | 67.3kg                | -6.2kg                |
| ウエスト   | 89.6 cm               | ➡ | 82.6 cm               | -7 cm                 |
| ヒップ    | 104.0 cm              | ➡ | 99.0 cm               | -5 cm                 |
| 体脂肪量   | 31.0 g                | ➡ | 25.3 g                | -5.7 g                |
| 内臓脂肪面積 | 63.4 cm <sup>2</sup>  | ➡ | 41.1 cm <sup>2</sup>  | -22.3 cm <sup>2</sup> |
| 皮下脂肪   | 242.7 cm <sup>2</sup> | ➡ | 170.1 cm <sup>2</sup> | -72.6 cm <sup>2</sup> |

〈 血糖値 〉

126 以上



糖尿病

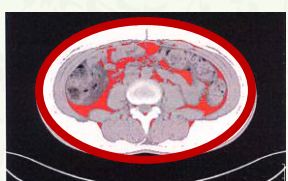
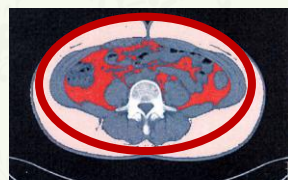
109 以下



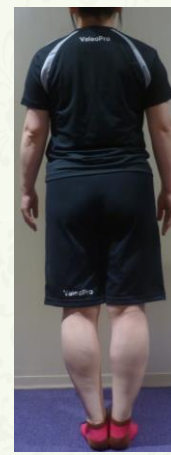
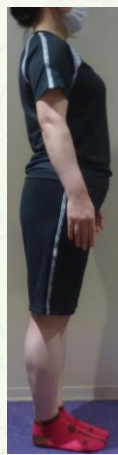
正常値

2 カ月で  
正常値へ！

【CT 写真】



【before⇒after】 (2 カ月後)



ご興味のある方はスタッフまでお声がけください！