

短期間で驚きの変化!

Before & After —トレーニング結果の一例をご覧ください—

CASE 1

「KU・美・RE」プログラムの場合

CASE 2

「加圧リンパケア」プログラムの場合

CASE 3

「加圧」プログラムの場合

CASE 1

「KU・美・RE」プログラム

■M様 / 会社員

■トレーニング期間 / 4ヶ月間(週2回)

理想のボディバランスに!

以前は、すぐ痩せれたのに、痩せにくくなってしまったというM様。とくに30歳を超えてからは、お腹周りとお尻にかけての脂肪が落ちないというお悩みにお応えしたリストーナオリジナルプログラム「KU・美・RE」をご提案しました。トレーニング週1回~2回のトレーニングわずか4ヶ月でウエストが12cmダウンに成功いたしました!

※効果には個人差があります。

Before	After
[体 重] 54.0kg	[体 重] 47.4kg -6.6kg
[体脂肪] 25.7%	[体脂肪] 19.3%
[肩 幅] 43.0cm	[肩 幅] 37.5cm
[二の腕] 27.5cm	[二の腕] 23.0cm -4.5cm
[バスト] 85.0cm	[バスト] 84.0cm
[ウエスト] 75.0cm	[ウエスト] 63.0cm -12cm
[ヒップ] 91.0cm	[ヒップ] 84.1cm -6.9cm
[太もも] 48.0cm	[太もも] 44.5cm -3.5cm

4ヵ月後
ウエスト
12cm減
75cm→63cm

たった4ヶ月で
ぽっこりお腹に
クビレができた!

【会員様の声】

●昔より痩せにくくなって、痩せることあきらめていたのに、くびれができるほど変わるなんて思いませんでしたもうひとつ嬉しいことは、肌が変わったこと。素肌がキレイになったせいかメイクのりが以前よりいいみたいで、若くなったと友人が一番驚いていました。トレーニングには、週2回通いました。自分でしていたことは、毎日食事の記録をつけてたことだけでした。始めてから一ヶ月で、カラダ全体的に引き締まったのがわかりました。3ヶ月後の計測では、ウエストが10センチも減っていました。今は、以前履いていたパンツが、緩くて履けなくて新しいパンツに買い換えるのにお金がかかって困るくらいです。これまでは、仕事や寝る時間も不規則で、通えるかどうかで不安でしたが、きつい食事制限や無理なトレーニングはしていないのに、こんなにキレイに変わったのはトレーナーさんのサポートのおかげです。ありがとうございました。(CASE 1 M様)

ページTOPへ戻る

CASE 2

「加圧リンパケア」プログラム

■S様 / 会社員

スッキリとした小顔に!

化粧品販売員という職業柄、美容に関して人一倍気を遣われるというS様。立ち仕事や、夜の飲酒でむくみがつらいのと、徐々に頬が弛んできたのがお悩みとのこと。きつなく短時間での効果があると聞いて「加圧リンパケア」を始められました。



- 目元が引き上がり、ぱっちりとした大きな目に。
- 頬の下のお肉がすっきりし、頬の位置が上がった。
- あごから耳までのラインがすっきりして小顔に。
- ほうれい線が薄くなり、はりが出了。

※効果には個人差があります。

レッスンの様子

加圧を巻きながら、ストレッチボールの上でリンパケアをすることで、血行促進の効果とあわせ、リンパの流れをスムーズにします。



リラックスしていただき、顔のリンパを流し、集中ケア。



【会員様の声】

60分のレッスン後、鏡をみてびっくりしました。顔全体が上に引っ張られたように、想像以上にリフトアップしました。私は体力がなくて、初めての加圧が少し心配でしたが、きつなくて後半は寝てしまいうまくない気持ちよかったです。さらに悩んでいた肩こりと冷え性が緩和しました。次回は、ヒップアップを中心してみたいと思います。宜しくお願いいたします。(CASE 2 S様)

ページTOPへ戻る

CASE 3

「加圧」プログラム

■K様 48歳 / 会社員

■トレーニング期間 / 3ヶ月間(週2回)

アスリートなみのカラダに!

昔はスポーツをしていたが最近では運動不足で、年々お腹まわりがでてきたというK様。一年発起して、ダイエットして健康に、たくましいカラダをめざしたいと加圧に通い始められました。3ヶ月間でなんと体脂肪率が8.1%になり、強くたくましいアスリートなみのカラダを手に入られました!

※効果には個人差があります。

Before	After
[体 重] 73.3kg	[体 重] 61.0kg -12.3kg
[体脂肪] 21.2%	[体脂肪] 8.1% -13.1%
[二の腕] 33.2cm	[二の腕] 30.8cm -2.4cm
[バスト] 100.1cm	[バスト] 96.8cm -3.3cm
[ウエスト] 87.3cm	[ウエスト] 74.5cm -12.8cm
[ヒップ] 95.9cm	[ヒップ] 87.7cm -8.2cm
[太もも] 52.9cm	[太もも] 47.4cm -5.5cm

3ヵ月後
体脂肪
13.1%減
21.2%→8.1%



どこから見ても、シャープに!

※効果には個人差があります。

【会員様の声】

3ヶ月間という短い期間でしたが、リストーナのトレーナー、スタッフの皆さんありがとうございました。こんなに痩せたのは、20年ぶりくらいです。家族からババ若返った!かっついいと褒められました。今後も継続してトレーニングをして、いつまでも若くいたいと思います。(CASE 3 K様)

ページTOPへ戻る

【ご予約・お問い合わせ】 ☎ 0120-458-362