

正しい運動を早く始めたもの勝ちって知っていましたか？

e-GYM(イージム)のご紹介お手紙のダウンロードありがとうございます！運動に興味を示されるあなたは素晴らしいと思います。運動は自分の意識や意思が大切だから「始めないといけないのはわかっているけど…」と言う方が多いのも事実！でも自分一人では中々出来ないものだったり、正しい方法が間違った方向へ行ってしまうもの事実！そんなあなたをサポートするのが当施設の役割です。どうぞよろしくお願いいたします！



↓次の公式を見てください！

寿命－健康寿命＝要介護期間

運動習慣のない成人は1年に1%筋肉が落ちていくことをご存じですか？健康寿命（自立的に一人で日常を送れる期間）を延ばすには運動が必須です！

寿命が年々延びているから安泰だ！ではなく、**大切なのは健康寿命**です！健康寿命を延ばす意味でも運動習慣を持つことが大切です。

↓そして、お医者様も言うように「運動は万能薬」として運動の効用はわかっています！

定期的な運動の効用

- ダイエット効果がある
- 肥満、心臓病、脳血管疾患（脳卒中）、成人型糖尿病、骨粗鬆症になる可能性を低下させ、死亡率を確実に減少させる。
- がんにかかりにくくなる。
- 善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールと中性脂肪を減らす。
- 血管年齢が若返り、血圧を改善させる。
- 脳の神経細胞を新しく作り出し、認知症リスクを低下させる。
- 若さを保つ上で重要なホルモン（成長ホルモン、DHEA、テストステロンなど）の分泌が維持される。

それなら、正しい運動を早く始めて健康寿命を延ばした方が良いと思いませんか？

しかし、ここで問題になるのは「どこが良いのか？何が良いのか？」と迷いがうまれることだと思います。近年は、トレーニング施設の反乱もあって質の低下が叫ばれていますし、プロのトレーナー目線としても良い悪いがよくわかります！それをどのような価値観で選ぶかによって分かれ道となることを裏面でお伝えします！

先ず初めに e-GYM の場合は、衰えてきた、養うべき土台要素を（特に柔軟性改善・姿勢維持筋と体幹筋活性化）トレーニングする施設です！

↓のような効果が期待できると、このような人向きです。

e-GYMのトレーニング？

自分の体重を支える力（体幹）が養える！
カラダの動きが巧みになる！
全身バランスよく鍛えられる！
服が似合うカラダが作れる！
日常生活やスポーツに必ず役立つ！

e-GYMは

- ◎初心者・中級者向き！
- ◎ジュニアアスリートから高齢の方も大丈夫！
- ◎女性に相性が良い！
- ◎効率よくシェイプアップできる！
- ◎無理しなくて良い！
- ◎鍛えるではなく動かす！
- ◎痛みや困っている動作を改善できる！
- ◎一人では不安な方をサポート！

意味のあるトレーニングができる
機能改善フィットネスジムです！

つまり、自分のカラダを労わり自分の意識や意思も少し併せ持ち、健康的なカラダ作りをして使えるカラダを手に入れたい方にだけおススメしたいと思います。



ドームアスリートハウスゼネラルマネージャー友岡トレーナーからファンクショナルトレーニングの第一人者マイクボイルセミナー指導！

アディダスが主催するトレーニングアカデミーにて！

有名トレーナー主催サワキジムアカデミーにて！

国内の有名なファンクショナルトレーニングセミナー多数参加！！

e-GYM は、プロのトレーナーとして日常生活でもスポーツでも役立つための、ファンクショナルトレーニング（機能的な運動）をもとに考えた施設です！体幹が鍛えられるトレーニングジムさんは希少だと思います！

同じように見える運動施設・トレーニング施設ですがカラダにとって意味のある運動ができる施設として目的や中身は違います。一番お伝えしたいのは『ご興味があるなら体験・体感されてからご検討ください』と言わせてください。何故なら『体験・体感されることでやらなければいけない』とわかるからです♪

↓最後に一番 e-GYM を表して頂いた会員様の声を

いつも当施設をご利用頂きありがとうございます。

さらなるサービス向上を目指し、お客様に簡単なアンケートをお願いしております。

ご記入日：2022年7月7日 性別：女性 男性 移住地：
年代：10代 20代 30代 40代 50代 60代～

Q①e-GYM に通って何か良かったこと、変化したこと、お店・スタッフに対する記憶メッセージがありましたら教えてください！

3ヶ月間 1ヶ月間 2ヶ月間 3ヶ月間 4ヶ月間 5ヶ月間 6ヶ月間 7ヶ月間 8ヶ月間 9ヶ月間 10ヶ月間 11ヶ月間 12ヶ月間 1年以上 2年以上 3年以上 4年以上 5年以上 6年以上 7年以上 8年以上 9年以上 10年以上 11年以上 12年以上 13年以上 14年以上 15年以上 16年以上 17年以上 18年以上 19年以上 20年以上 21年以上 22年以上 23年以上 24年以上 25年以上 26年以上 27年以上 28年以上 29年以上 30年以上 31年以上 32年以上 33年以上 34年以上 35年以上 36年以上 37年以上 38年以上 39年以上 40年以上 41年以上 42年以上 43年以上 44年以上 45年以上 46年以上 47年以上 48年以上 49年以上 50年以上 51年以上 52年以上 53年以上 54年以上 55年以上 56年以上 57年以上 58年以上 59年以上 60年以上 61年以上 62年以上 63年以上 64年以上 65年以上 66年以上 67年以上 68年以上 69年以上 70年以上 71年以上 72年以上 73年以上 74年以上 75年以上 76年以上 77年以上 78年以上 79年以上 80年以上 81年以上 82年以上 83年以上 84年以上 85年以上 86年以上 87年以上 88年以上 89年以上 90年以上 91年以上 92年以上 93年以上 94年以上 95年以上 96年以上 97年以上 98年以上 99年以上 100年以上

50代女性

3か月間まめに通いやっと少し効果が実感でき、努力は裏切らないことが分かりました。eトレ等プラスαの時間がとても内容の濃い時間で役に立ち普通以上のことを体験できてよかったです。夕方の女子メンバーの時間もほっこりしていて好きです。

わからないことや不安なことはお気軽にお問合せ下さいね！（053）488-6099