



自分のレベルや生活スタイルに合ったプログラムで楽しく続けられる!

基礎代謝アップ エクササイズ



「エクササイズガイド2006」
「食事バランスガイド」対応小冊子付




内臓脂肪
を燃焼

不調の
原因を改善

正しい体
の使い方



 関西メデイカルネット

アメリカ大リーグ シアトルマリナーズ アシスタントトレーナー 森本 貴義



モリモト 森本 貴義

私たちの身体が健康で、快適に過ごすために必要な身体の動かし方があります。年齢とともに私たちの基礎代謝は低下するといわれていますが、日常のちょっとした心がけと身体の使い方によって身体は驚くほど変わっていきます。コアという言葉聞いたことがあると思いますが、「身体の中軸・核」それが私たちの心身の健康を支える大切な鍵となっています。このDVDではメジャーリーグで経験を積んだトレーナーが、一般の方でも楽しく健康を手に入れることができるエクササイズを紹介しています。誰もが経験する肩こりや腰痛、ゴルフ等の種目別エクササイズなど、あなたの役に立てるものがあると思います。このDVDで生涯健康で快適な身体を手に入れてください。

基礎代謝をアップさせるエクササイズ!

メディカルフィットネスクラブ「K-FIT」で活躍するATC(米国医学会から準医療従事者として認定されているボディケアの専門家)のトップトレーナーが指導。

日常生活で
気軽に行える
日常運動メニュー
ブック付き
エクササイズガイド
2006対応

オープニング

エクササイズ Level-1 運動未経験者や忙しい人のための簡単コース(約10分)

エクササイズ Level-2 コアトレーニングを中心に全身を軽く使ったトレーニング(約20分)

エクササイズ Level-3 Level-1&Level-2をクリアした上級者向けのプログラム(約30分)

肩の機能改善 肩こり解消や予防に、肩の機能改善エクササイズ

腰の機能改善 腰痛予防に、腰の機能改善エクササイズ

ひざの機能改善 ひざへの負担を軽減する、ひざの機能改善エクササイズ

ゴルフ スコアアップに挑戦! ゴルフエクササイズ

バランスボール バランスボールを使ったエクササイズ



■トレーナープロフィール/増本克規(ますもとかつのり)
米メジャーリーグのサンフランシスコジャイアンツなどのアスレチックトレーナーを経て、現在、K-FIT専属トレーナーとして活躍中。(株式会社リーチ所属)



関西電力病院
清野 裕 院長

生活習慣病の予防と健康づくりの基礎知識〈同時収録〉

- 生活習慣病について [解説映像]
清野 裕(関西電力病院長・日本糖尿病学会常務理事)
- 食事バランスガイド [解説映像]
食生活チェックブック付き

「食事バランスガイド」で偏りがちな食生活を改善し、生活習慣病の予防と健康づくりに役立てましょう!



企画・制作: 関西メディカルネット

監修: メディカルフィットネスクラブ
Kフィット中之島ウエスト

保健指導スタッフのみなさまへ

関西電力グループ

付属の小冊子は、「エクササイズガイド2006」「食事バランスガイド」に対応しており、保健指導のツールとしても活用できます。※大量注文の場合、割引あり

定 価 3,150円 (税込・送料別)

購入申込書 FAX 06-7506-9007

申 込 者	フリガナ		購入枚数
	会社・団体名		
	フリガナ		
送 付 先	氏 名		送 料
	住 所	〒	
	電 話 番 号		
			300円/枚 2枚以上購入の場合、 お問合せください

商品代+送料を下記口座へお振込みください。(手数料はお客様ご負担でお願いいたします)
お振込み確認後、1週間以内に商品を発送いたします。

お振込み先	京都銀行 西院支店 普通預金 3126358 カ)カンサイメディカルネット
	ゆうちょ銀行 記号14460 番号35605001 (株)関西メディカルネット

株式会社 関西メディカルネット 保健事業本部

お申込み・お問合せ先

電話でのお申込み

TEL. 06-7506-9005 (10時~17時)

メールでのお申込み

E-mail: hoken@k-medicalnet.co.jp