

パーソナルジム特集

目指すのは 自分が描く自分だけの

Perfect Body

「腹筋を割りたい」「女性らしい体のラインは残したい」...。
自分のカラダをどう鍛えたいかは自分が決める！
ルチカ読者が考える、それぞれのPerfect Bodyを調査。

企画・編集／仙台ばど ルチカ編集部

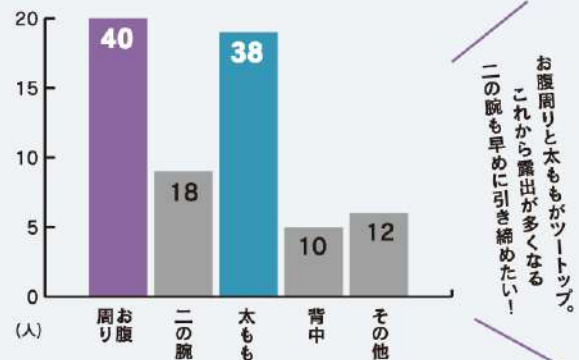
ココロザシ
を高く

ココを鍛えて目指す 理想のPerfect Body

Q3 | 理想のカラダに向けて 努力していることは？

- ▶ ジムに通っています。筋トレ目的で入会しましたが、黙々行う筋トレは自分に合わず、今はスタジオエクササイズがメインです。楽しく身体を動かしてストレス発散にもなっています！PN. ちゃびの助 ちゃび太郎(31)
- ▶ 月4回のホットヨガ&YouTuberのワークアウトを参考にピラティス&食事は1日2食で好きなものを食べる！ PN. ささくれ(25)
- ▶ 運動継続をまず第一目標としています。そのため簡単にできるものを意識しています。私はヨガのポーズを1日1ポーズするようにしています。体調に合わせて簡単なもの、きついものとカスタマイズできるのも続けられるポイントかなと思っています。 PN. ささみ(27)
- ▶ デスクワークなので、スマホのアプリで管理して1日5,000歩、歩くようにしています！ふくらはぎのヒラメ筋と腹筋を意識しています！ PN. marie(33)

Q1 | 身体で特に鍛えたい!という箇所は？ (複数回答)



Q2 | こんな身体になりたい!等、 理想のカラダを教えてください。

- ▶ 巡りがよく健康的で女性らしい柔らかさもある体になりたい。360度綺麗でありたい! PN. ほん(23)
- ▶ ウエストのくびれが自然で背中のお肉がない体になりたい。ふと鏡を見たとき姿勢がいい自分になりたい。 PN. ちこ(34)
- ▶ 田中みなOの様なカラダ! PN. スOーピーLOVE(46)
- ▶ 細マッチョになりたい。人生最初で最後でいいから腹を割りたい! PN. 花より団子(53)

Perfect Bodyと一緒に目指せる、
パーソナルジムの紹介は次ページから

TRAINING GOAL

>> ダイエット

Diet



【ゆるトレor激トレ】選べるプラン あなたはどっち派？

週1回の易しいダイエットと、週2回の激しいトレーニング。あなたに向いているのは...? 体を動かすだけでなく、為になる正しい食事法、体のしくみ、ダイエットのコツを優しく指導。運動初心者でもできることから始めるので安心! 何でも気軽に質問しながらリラックスして楽しく過ごせます。お腹周りの肉、体の歪み、肩こり、腰痛、むくみ、PMSなどの悩みも解決◎。

始めるきっかけは何でもアリ! トレーナーと一緒に一回一回のトレーニングを楽しみ、目的・目標を見つけていきましょう◎。



トレーナー 小野さん

COUPON

置き換えダイエットに最適「パーフェクトスムージープロテイン(4日分)」プレゼント!

※「ルチカ見た」で有効 ※入会のみ ●20/4/30まで有効

Personal Bodymake Zips

TEL.022-724-7689 (ジップス)

仙台市青葉区一番町3-1-16 PARM-CITY131 2F/地下鉄東西線青葉通一番町より徒歩3分/◎10:00~21:00※最終受付20:00/◎不定休 ※ウェア貸出OK ※シャワー、ドレッサー、アメニティ完備



TRAINING GOAL

>> ダイエット

Diet



座学+トレーニングで美体に 近隣のダイエット専門ジム。

大手パーソナルジムでのトレーナー経験や医療系国家資格の知識を基に「二生使える体作り」をサポート。その方に合う痩せ方やダイエットに適した食事法等を座学でしっかり理解。その上で最適なトレーニングと生活習慣指導を受け、痩せながらリバウンドしにくい体と考え方を作る。効果が実感できなかった時の全額返金制度あり。4月限定割引があるので、今がチャンス!

ダイエット指導に実績と自信があります! 今までダイエットで上手くいかなかった方はぜひ、一緒に楽しくダイエットしましょう!



トレーナー 佐藤さん

カウンセリング(50分)+体験トレーニング(50分)の無料体験受付中。理想の体になるまでの期間、料金がどの位になるかを相談した上で、実際のトレーニングを体験。自分に合うジムなのかどうかを体験してから入会を決めることができるのが嬉しい。

SAVER'S GYM

TEL.022-398-5314 (セイバーズジム)

仙台市青葉区中央2-11-23 太田ビル4F/JR仙台駅より徒歩8分/◎8:30~21:00/◎不定休 ※予約制 ※ウェア・タオル貸出OK ※ミネラルウォーター無料



INFORMATION

4月限定入会キャンペーン(20/4/30まで)最短16回コース 128,000円→96,000円/友達と一緒にペアプラン16回コース 192,000円→144,000円/お試しバック産学ダイエット講座+パーソナルトレーニング(50分)×4回36,200円 ※価格は全て税別

TRAINING GOAL

>> ダイエット

Diet

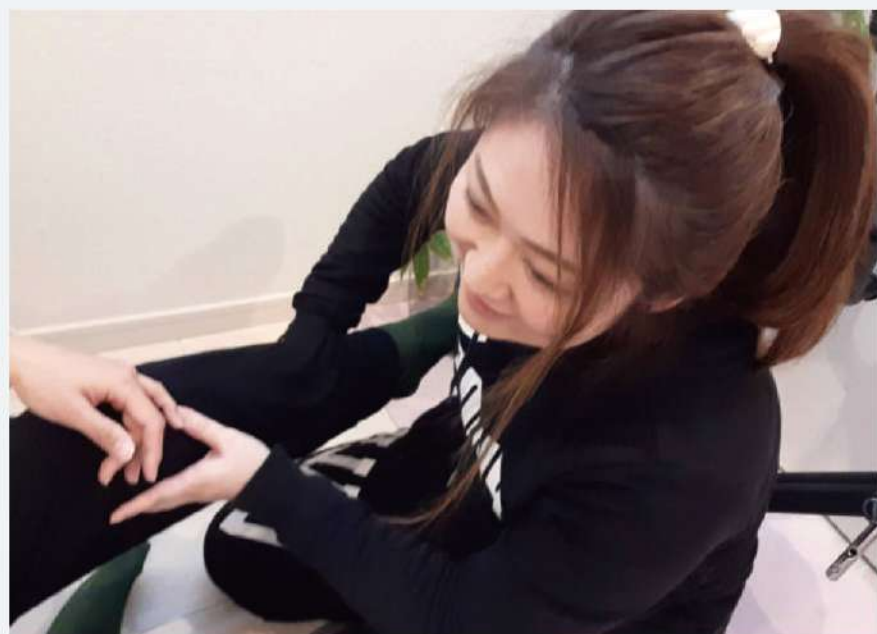
マンツーマン女性専用パーソナル 個々に合わせたダイエット

女性ならではの悩みに特化した女性専用パーソナルジム。女性トレーナーとマンツーマンのため、誰にも気を遣わずトレーニングに集中できます。体質改善を行うためダイエットに限らず、妊娠やPMSなどの悩みをお持ちの方にも大好評! 無理のないメニューを組んでくれるため、運動初心者でも体を動かすのが楽しくなります。専用駐車場完備のため、遠くから通う方も◎。

私とマンツーマンなので気を遣わなくてもOK! いつもレッスンには笑顔あふれる時間! 楽しくキレイになりますよ。



トレーナー じゅりあさん



頑張るのはトレーニングの時だけ! 特に食事制限もないため、今までダイエットを途中で挫折してしまった方も安心! リバウンドしない習慣を身につけられます。libertyで健康的に美しくなりませんか。

MENU

- ①月謝制【フリープラン】..... 23,000円(月4回)
- ②フリープランに追加でもっとトレーニングしたい方に【都度レッスン】..... 5,000円(1回)
- ③1回ごとの利用【ピジター】..... 7,000円(1回)

女性専用パーソナルトレーニング liberty

TEL.022-703-4871 (リバティ)

仙台市宮城野区安養寺2-34-31/仙台市営バス 安養寺2丁目より下車徒歩1分/◎10:00~18:00/◎日曜/◎https://liberty9.jp/ ※女性専用 ※マンツーマン ※駐車場あり ※HPからご予約ください



TRAINING GOAL

>> スタイルアップ

Style up

トレーニング×小顔・美容矯正 健康的なメリハリBODYに!

全国紙やTVにも取り上げられ、有名スポーツ選手やモデルも通う実力派トレーニングジム。完全オーダーメイドのメニューで健康的に痩せて、リバウンドしにくいダイエットトレーニングが人気! 加圧やストレッチのほかに、美容矯正・小顔矯正も組み合わせOKの通い放題プランで気になるところを集中的に。まずはカウンセリングから、気軽に始めてみては?

ダイエットが続かなかった方も、初めての方も、食事アドバイザーからスケジューリングまでイチからお教えします!



トレーナー 長瀬さん



軽い負荷で効率的に効果を得られるBFRトレーニングできゅっと上がった美尻、すっくと美しい脚へ! 引き締めはもちろん、血行の促進で若々しいお肌にも。延べ2,000件以上の成功実績あり! 適切なメニューを提案いたします。

COUPON

お得なトータル体験プラン 約80分 10,800円→3,300円

BFRトレーニング50分+美容矯正(小顔・骨盤)30分 ※ルチカ見たとお電話下さい ※新規の方限定 ※ウェア持参 ●20/4/30まで有効

TOTAL BODY STUDIO 4life

TEL.090-1762-1017 (フォーライフ)

仙台市若林区新寺1-7-35 リヴィズタ新寺2F/仙台駅東口より徒歩8分/◎9:00~22:00/◎不定休/14life 仙台で検索 ※体験メニューあり ※要予約 ※カード可

