

「生活習慣改善塾（大阪市西区）」がタイプ別のコースを新設！ スポーツ苦手な「文化系タイプ」と運動大好き「体育会系タイプ」 に対応した「メタボ改善コース」と「健康美人ダイエットコース」

これまでにない、医学に基づくオーダーメイドプログラムで健康習慣を身につける「生活習慣改善塾」（所在地：大阪市西区土佐堀 3-2-7 運営会社：株式会社セリーヌライフ 代表取締役：医師 高比康充）は、2015年11月1日より、健康的に痩せるための「メタボ改善コース」と、より美しく健康になるための「健康美人ダイエットコース」を開設します。各コースは、さらに「文化系タイプ」と「体育会系タイプ」に分かれ、個人のタイプ別に、流行に流されることなく無理せず自分に合った方法で、理想の体型や一生の健康習慣を手に入れることができるプログラムを提供します。

新コース開設に伴い、一般の方向けの無料説明会を下記の通り開催します。

開催日時：①10月25日（日）11：00～ ②10月29日（木）19：00～

人数制限：各会とも先着6名様まで

所要時間：約90分

参加特典：ご参加いただいた方全員に、当塾併設の「健康創作懐石 瑞康^{すいこう}」にて使用できる1ドリンクサービス券をプレゼントします。

ご予約：予約受付は本日より開始し、上限人数に達し次第、予約受付を終了します。

電話06-6447-0038 メール juku@serenelife.co.jp

氏名、参加希望日時、参加人数をお知らせください。

【新コース&タイプについて】

■メタボ改善コース

メタボリックシンドロームと診断された方はもちろん、内臓脂肪、血圧、血糖値、中性脂肪、LDLやHDL等の数値が気になりはじめた方を対象に、ウェイトダウン&検査数値を改善するためのライフスタイルを身に付けるコースです。

■健康美人ダイエットコース

カロリーだけでなく栄養バランスにも注かし、ウエイトダウンはもちろん健康美を大切にしたいライフスタイルを身に付けるコースです。決められたヘルシーメニューではなく、日常の食事における食材選択や調理法をアドバイスしていきます。

■文化系タイプ

医学・栄養学に基づいたバランスの良い食事と効果的な運動で、頭を使って賢くスマートに！
摂取カロリーと消費カロリーはやや低めの設定としながらも、栄養価を効率的に摂取し、徒歩・自転車・ストレッチなどの日常活動で効果的にカロリーを消費するので、運動が苦手な方にもおすすめです。

■体育会系タイプ

効率の良い運動と、栄養バランスの良い食事で、かっこよく引き締まったカラダに！
日常活動以外にスポーツを取り入れている方や今後取り入れたい方、食事量を減らしたくない方を対象に、摂取カロリーと消費カロリーをバランスよく設定します。身体のおもしろみや理論を理解しながら行うので、運動好きの頭脳派の方におすすめです。

当塾ならではの最新コースの特徴

当塾は、食事制限や過激なトレーニングで体型を変える従来のプライベートジムとは異なり、医学に基づいた健康メソッド、管理栄養士による最適な栄養バランス、健康運動指導士による効果的なエクササイズ、日本食料理人の技が光る計算され尽くした健康食の提供といったこれまでにないプログラム内容で、お一人の会員様に4人のプロがー丸となって理想へと導きます。

まずはライフスタイルを記録し、数値化して客観的に把握します。そして、専門家による指導のもと、なぜ太ってしまうのか、どうすればメタボ改善できるのか、どうすれば美しく健康的に痩せることができるのかなど、身体のしくみや理論を学習します。決まったメニューや方法をただこなすだけではなく、学習した正しい知識を活かし、ご本人と相談しながら、各個人のライフスタイルや性格、体調などに応じた方法で、良くない習慣を改善していきます。

そのため、運動が苦手な方や運動する時間がとれない方へは、食事コントロールを中心とした改善方法や効率的にエネルギーを消費する方法などを指導します。運動をしっかりしたい、運動が好きという方には、運動と食事をバランスよくコントロールしながら改善する方法を指導します。

当塾の考え方

当塾では、『一生続けられる健康習慣』をテーマに、プログラム終了後も自ら継続できる方法で健康的な身体を手に入れていただきます。健康や美容にとって最も重要なのは毎日の生活習慣です。健康的な生活習慣が身に付くと、必然的に適正体重の維持ができ、検査数値や体調の改善等につながります。これは、当たり前のことですが、どれだけの人が健康的な生活習慣を実践できているのでしょうか。

当塾のプログラムは、専門家のサポートにより、一人ではもちろん、他の施設でも学習・実践できない医学的理論を深く勉強することができるので、効率的に健康や美容を手に入れることができます。

これまでのすべての会員様は、健康習慣を身につけられ、減量、体脂肪率の減少、血圧の正常化、体調改善、肌荒れ改善、理想の体型をゲットすることなどに成功しています。

「生活習慣改善塾」

■システム：会員制、完全予約制、個別指導、週1回（約2時間）×12回の通塾

■料金：入会金 50,000 円、レッスン料 昼会員 300,000 円、夜会員 330,000 円

※新コースのシステム、料金、プログラムの流れは従来のオーダーメイドプログラムと同じです。

※法人会員は個別にお問い合わせください。

■プログラムの流れ：お食事（隔週）、講義（隔週）、栄養カウンセリング、コンディションチェック、エクササイズ

■施設：飲食店「健康創作懐石 瑞康」、エクササイズルーム、カウンセリングルーム、更衣室、シャワールーム

■営業時間：11:00-15:00、17:00-22:00

■定休日：毎週月曜日、平日の祝日 ※土日は営業しています

■住所：大阪市西区土佐堀 3-2-7 2F・3F

■連絡先：TEL：06-6447-0038 メール：juku@serenelife.co.jp

■URL：<http://www.sei-kai-juku.jp>

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社セリーヌライフ 担当：堺 涼子

TEL：050-3706-7108 Email：info@serenelife.co.jp

(※価格表示は税別です。)