



身体の特シャリスト2名による 新たなセッションがスタート

通う度に美が高まる

心身のバランスを整え溢れる自信

なりたい自分、個性を活かして

初心者からアスリートまで

年齢を重ねるごとに美しく

続けたくなる食事コントロール

『冴え』という異次元の世界

今より楽しく輝く未来へ

ひがし健康プラザ2Fトレーニングジム

2023.9.6 NEW OPEN

Produced by AVIDO



JR・地下鉄 「恵比寿駅」 徒歩10分
都営バス 「東3丁目下車」 徒歩1分
ハチ公バス 「東2丁目下車」 徒歩3分

8月21日（月）9:00～予約開始

体験ご希望の方はQRコードを読み取りご予約ください。

（ひがし健康プラザ受付窓口でも予約可）Tel：03-5466-2291





Negishi Ryuji
根岸 隆司

180Body Design代表

初回限定体験特別価格 ※お一人様一回限り

12,000円 → 10,000円

根岸トレーナー専用クーポンコード **New2000**

※大羽トレーナーのクーポンコードは適用不可となります

※1セッション50分となります

セッション可能日（月曜、火曜、木曜、金曜、土曜、日曜）

100%の成功率で1000人以上の老若男女をダイエットに導いたメンタルボディコーチ。

カウンセリングで得た目標や理想を目指すために、体力や体質、その日の身体の状態や体調にも柔軟に対応し、楽しみながら目標達成を目指します。

また食事指導に関しては、3食しっかり摂りながら痩せていくためのメニューが基本となり、太りづらい食事の知識と習慣を身につけることが出来るのでリバウンド対策もバッチリ！

また、チャンネル登録者5万人を超えるダイエットYouTuberとしても活躍する他、ダイエット中にも罪悪感なく食べることができる低糖質パン

「MIKAパン」の開発も手掛ける実力派。

2ヶ月間の徹底した食事指導はもちろん、夫婦やカップルで受講出来るペアトレーニングも1名様の料金でセッション可能です。

その他特典

・ロッカー室、シャワー完備（無料）



Oba Masahiro
大羽 将裕

株式会社BIG WINGS代表

初回限定体験特別価格 ※お一人様一回限り

18,000円 → 11,000円

大羽トレーナー専用クーポンコード **New7000**

※根岸トレーナーのクーポンコードは適用不可となります

※1セッション50分となります

セッション可能日（水曜）

20年間フィットネス業界に従事し、トレーニング・コンディショニング・ストレッチ・栄養面・心理面を統合したオリジナル神経リンパケア（ケアパーソナル）を開発。女性の美容的なトレーニング、骨盤矯正などはもちろん、主婦であれば日常の子育てが楽になる施術、シニア層であれば痛みの軽減と日常動作の習得なども可能です。仕事のパフォーマンス向上、疲れている日はケア中心、すっきりしたい日は運動中心など、その時のコンディションに合わせたオーダーメイド可能な内容となります。

<主な資格>

ケトジェニックダイエットアドバイザー、ウェーブリングストレッチマスタートレーナー、シナプソロジーインストラクター・アディダスファンクショナルトレーナー、健康運動実践指導者、介護予防指導員、日本水泳連盟上級コーチ、日本水泳連盟上級教師、AFAA「ATHLETICS and FITNESS ASSOCIATION of AMERICA」PC認定、RT認定取得、個性心理学研究所認定講師カウンセラーなど

8月21日（月）9:00～予約開始

体験ご希望の方はQRコードを読み取りご予約ください。

（ひがし健康プラザ受付窓口でも予約可）Tel：03-5466-2291