



ココロとカラダと会社を守る経営者のためのトータルヘルスコンサルティング！

イケてる経営者がやるべき
ココロとカラダのメンテナンス

年齢は変えられないけど 体型と会社は変われます！

現状にお悩みを抱える**経営者のあなたへ**

～パーソナルトレーニング×理想の職場デザイン！2つのアプローチから真の健康づくりのお手伝いをいたします！～

お悩み1



『社員のモチベーションがあがらず成果がなかなか出ない。経営状況も下向きだ～』

お悩み2



『最近お腹がポッコリしてきて異性に相手にされなくなった～』

お悩み3



『歳のせい？
カラダはガタガタ、
ココロはボロボロ。
もう疲れ果てた～』

今までの主な実績

トレーニング指導実績
延べ

20000
人以上！

ミス・コンテストビューティー
キャンプ講師
ならびに
大会審査員

ICM
Ideal Company Method®
(理想の職場アセスメント)
導入実績

320社以上！

回	内容	成果物
第1回	○カウンセリング ・現在のお悩み確認（身体のこと、心のこと、会社のこと） ・計測（身長、体重、体脂肪率、型など） ・理想の職場を作るには？	激白&計測！ イケてる経営者になるために己を知る！
第2回	・体験トレーニング ・職場へのアンケート (ICM) 実施に向けての確認事項 (担当者との面談も OK)	パーソナルトレーニングの体験！ ※体験トレーニングを受けて頂き ここで断りされても構いません
第3回	・食事（栄養）についてのアドバイス ・目標の身体に辿り着く為のルーティンチェック表作成 ・ICM 実施、現状の把握、職場へのアプローチシート作成	処方箋！ 今後やるべきことを具体的に文章に 落とし込む
第4回	○トレーニング開始 ・ルーティンチェック表の実践と確認 ・職場アプローチシートの実践と確認	船出！ パーソナルトレーニングスタート やるべきことの実践
第5回	○トレーニング継続中 ・1ヶ月ごとに体型の計測 ・2ヶ月終了後のICMの実施 ・ルーティンチェック表の実践と確認 ・職場アプローチシートの実践と確認	只今、改造・改善中！ カラダ・ココロ・職場、 少しずつ変化を感じる時
第6回	○3ヶ月間の成果の検証 ・週1回3ヶ月間のトレーニング結果の計測 ・ルーティンチェック表の見直し ・2回目ICMの実施結果の検証、今後の取組み ・職場アプローチシートの再作成	結果発表！ カラダ・ココロ・職場の変化を実感 更なる改善・健康を目指し今後の 取り組み作り

特典

- ・初回カウンセリング無料
- ・体験トレーニング無料
- ・メール相談、何度でも OK
- ・実践結果を WEB 上で使用させて頂ける場合 3万円のキャッシュバック
- ・継続でのサービスをご希望の場合、長期契約割引有り



トレーニングはお客様の
体力レベルに合わせて
メニューを作成し実施致します！

高橋 礎 (タク)

パーソナルトレーナーとして東北で延べ15000人以上の女性のトレーニング指導実績。さらには女性の『美』を競うコンテストでボディメイク講師・審査員を務める。岩手県内では屈指のトレーナーとして女性を対象としたセミナー講師、教育委員会やスポーツ庁委託の派遣事業参画など活動の場を広げている。また“真の健康作り”とは何か？を追求し、“カラダへのアプローチ”だけでは不十分との考えから“ココロへのアプローチ”を開始。北日本で類をみない本格的な指導方法で、経営者を始め多くのクライアントを救うべく日々奔走している。



パーソナルトレーニングスタジオ

T-LABO

真の健康づくりとは何か？を追求した
岩手県初の新しいメソッドはコチラ→

<http://shachonototalhealth.com>

〒023-0813 岩手県奥州市水沢中町 80-2

お問い合わせはこちらまで

☎ 070-5624-9060

✉ info@shachonototalhealth.com

先着5名様限定

オープン記念特別割引と致しまして

132,000円引き

通常価格：480,000円→348,000円