

✓ 変わる理由はココにある!

8週間シェイプアッププログラム

BODY CHANGE

『ボディチェンジ』はティップネスが専門家とともに開発した、画期的なオリジナル・シェイプアップ・プログラムです。

ココロとカラダの両面から一人ひとりに最適なシェイプアップを実現。食事だけのダイエットでうまく行かなかった方や、運動してもなかなか痩せられないという方にぴったりのプログラムです。

ボディチェンジは、「運動」と「食行動」の両面から本来あなたが持つ美しさ、たくましさを引き出すプログラム。『胸元・腹部・お尻』の3つの部位にフォーカスした、特別なエクササイズと、食事の質と量を自然にコントロールする食行動アドバイスでプログラム終了後もリバウンドを効果的に抑制。あなたの目標達成に向けて、専門のトレーナーが1週間に2回、8週間にわたり個別指導であなたをサポートします!



1 マンツーマン
専門トレーナーが個別指導



2 食行動分析
食事の問題点を改善提案



3 効率的トレーニング
科学的根拠に基づいたトレーニング



4 3部位の集中トレーニング
バスト・ウエスト・ヒップを集中的に

BODY CHANGE 1 マンツーマン

✓ なりたい自分を目指して、いっしょに始めてみませんか?

きめ細やかな“分析”を基に一人ひとりに合った“行動目標”を作成し、専門トレーナーが“チェック”しながら、最後までマンツーマンでサポートします。また、自分でできる毎日のセルフトレーニングもアドバイス。8週間でフルに生かしたトレーニングでココロもカラダも変わり、きっと新しい自分に出会うことができるはずです!

Support!

専門トレーナーが個別指導

トレーニングの際は専門トレーナーが個別指導。あなたの目標達成をサポートします。しかも、お客様のご希望の時間帯でご予約いただくことが可能です。

8週間で、16回の集中プログラム。

『ボディチェンジ』では、30分を12回、60分を4回、計16回のセッションを行います。



START!



✓ “食事のクセ”を直してスマートにシェイプアップ!

毎日の食事にどんなに気をつけても、
トータルの食生活が整っていないと意味がありません。
『ボディチェンジ』では、プログラムの初回・中間・最終時に、
あなたの食に対する問題点を徹底的に分析する
「食行動評価」を行い、食生活を少しずつ改善します。
自分の食行動を見直すことで、
大きなシェイプアップ効果が期待できます。

Support!

何となく口寂しくて食
べてしまったことはありませんか？あなたの目
標達成を邪魔する食
行動の問題点を分析
して改善提案をしてい
きます。



05

管理栄養士からのアドバイス

太らない食べ方のスキルが身につきます。

減量と言うと、カロリー制限をしなくてはと思われがちです。
実際は個人での調整は非常に困難で、失敗してしまった方も多いの
ではないでしょうか。そんな方におすすめしたいのが「食行動分析」。
栄養素やカロリーではなく、“食事に関する行動そのものを変える”
という、大きな視点からの考え方です。
例えば、何気なくお菓子を口にする、習慣的にコンビニに立ち寄るなどの
無意識的な行動に気づき、修正していくことが重要なのです。
全部だめというのではなく、問題点を知って
回数や量を減らしていくだけで、効果を出すことができます。
『ボディチェンジ』を経験することで、
“太らない食べ方のスキル”を
身につけることができます。
意識や行動そのものが変わるので、
その効果はずっとつきます。

小島 美和子 先生
管理栄養士 産業栄養指導者
栄養情報担当者(NR) 健康運動指導士

私も
オススメ
します



06

食行動分析

✓ あなたの“食に関する問題点”を徹底的にチェック!

家庭環境や現在の生活のリズム、量や速度といった食べ方や
嗜好性・常習性など、あなたの食行動を細かくチェックし、
問題点や改善点を確認します。

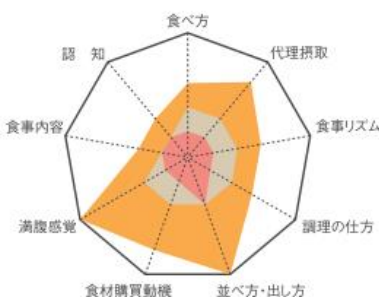
食行動評価シート

あなたの“食に関する問
題点”を徹底的にチェック!



食行動変化例
(スパイダーチャート)

初回 中間 最終
プログラムの初回・中間・
最終時に行った食行動の
変化を可視化。9つの項目
で今までのあなたの食行動
を分析し、目標に向けた改
善アドバイスをいたします。



07

BODY CHANGE 3 効率的トレーニング

✓ 短時間で高強度の運動を行う「tabataプロトコル」

『ボディチェンジ』では、引き締まったバランスの良いカラダを
つくるために「tabataプロトコル」を導入。日本スピードスケート選手の
強化トレーニングとして実績を上げ、現在では欧米を中心に
シェイプアップ・プログラムとして注目を集めるプログラムです。
高強度運動と休憩をリズムカルに繰り返し、
短時間・短期間で高いシェイプアップ効果を発揮します。



20秒の高強度運動
と10秒の休みを6〜8
セット、計約4分間行
う方法が「tabataプロ
トコル」。運動終了後
も代謝の高い状態
が続くのが特徴です。



08

✓ アナタを変えるのは、アナタ自身です。

“体組成”を測定し、あなたのカラダの状態をチェック。
その結果をふまえながら、一人ひとりの達成目標や
そのための行動を設定します。
同時に、夕食後・就寝前・起床後の体重測定や
歩行数の記録など、日々の習慣に関する指導も実施。
自分の問題に“気づく”ことで毎日を変えていくことができます。
トレーナーと二人三脚で理想のカラダを目指しましょう!

脂肪燃焼や、代謝向上のためのエクササイズ



筋力を高め、カラダを引き締めるためのエクササイズ



●参加者全員に「高感度歩数計」をプレゼントいたします!

09

Dr.フィットネス

部位別の筋肉量、基礎代謝など、カラダの成分を数字で「見える化」することでカラダの現状だけでなく、その後のトレーニング効果をさらに実感できるはずです。



カラダ成分の「見える化」にお役立ち



専門家からのアドバイス

欧米でも人気の効果的なトレーニングです!

元々はアスリートがさらに上を目指すためのトレーニングとして「tabataプロトコル」はつくられました。

短時間の高強度運動と休憩を繰り返すことで脂肪燃焼の効率を高め、筋力だけでなく体力や敏捷性のアップを図ることができます。さらに糖代謝や新陳代謝も高まり、カラダに好効果をもたらします。このトレーニングは効率良くエネルギーを消費するため空腹感が生じやすいのですが、「ボディチェンジ」では「食行動分析」と合わせて考えられているため、とても優れたシェイプアップ効果が得られると思います。

誰にでもできますが、高強度の運動なので準備運動をしっかり行うこと、そしてインストラクターと話をしながら徐々にレベルアップしていくということを忘れないでください。

田畑 泉 先生

立命館大学
スポーツ健康科学部 学部長

私も
オススメ
します



10

BODY CHANGE 4 3部位の集中トレーニング

バスト・ウエスト・ヒップの3部位を集中トレーニング

Bust

Waist

Hip

✓ 3部位の引き締めでカラダのラインを決める

女性らしさや男性らしさを
引き立てるために不可欠な
胸元、腹部、お尻を集中的にトレーニングし、
理想のボディラインを目指します。



ダンベルプレス・オルタネイト



TRX チェストプレス・オフセット



トランク・ツイスト



スティアー・ザ・ボット



アブダクター



ヒップリフト



11

12