



# パーソナルストレッチ

マーサ・フィットネストレーナー

310-493-5299  
www.marthafit.com  
(詳細は下記広告参照)



マーサさん

## ヨガや気功も取入れたストレッチで心身の健康と美しさを手に入れる！

数々のボディビルダーコンテストでの入賞歴を持つマーサさん。現在はGOLD'S GYM所属のパーソナルトレーナーとして活躍。個々の目的や体力に合わせ、最も効率的なマシントレーニングなどを指導しています。

全米ヨガ協会の認定資格も持つマーサさんが、多くのリクエストに応じて自宅で始めたのが「パーソナルストレッチ」。基本のストレッチにタイ式ヨガや気功を加え、教わったことを日課に出来るよう、個人に合わせて家でも出来るプログラムを作ってくれます。(1時間\$70)

## ストレッチで健康回復、ダイエットや美肌にも！

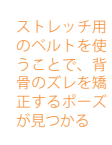
こちらに通う人の目的は、「病後で体力と柔軟性を回復したい」、「筋肉はあるけど体が硬い」、「腰痛や肩凝り、頭痛、アレルギー等の慢性的な症状を改善したい」など様々。マーサさんの手を借りて「イタ気持ちイイ」ところまで体を伸ばせば、終わる頃には体だけでなく頭や気持ちまでスッキリ！体が柔軟になると、血流を促す、臓器が休まる、ストレスを解消するなどの効果があるので、心身共にお疲れのあなたにピッタリ。新陳代謝力が上がって痩せやすい体質づくりや美肌効果もあるので、体の内側からの健康と美を追求する人にもお勧めです。



まず全身の血液と気の循環を促す



マーサさんに少し手を添えてもらっただけで背筋の伸び方が違うのがわかる



ストレッチ用のベルトを使うことで、背骨のズレを矯正するポーズが見つかる



自分で出来る限界より少し深くねじると脇全体が伸びてとても気持ち良い！

# 痩せたい人、 美しいシェイプを めざす人のために！

## 肥満解消から 理想の体型造り まで！



## あなたのダイエット、間違っていますか？

「あらゆるダイエットやエクササイズを試したが痩せない、体型が変わらない…」  
「最近、疲れやすく体力に自信がない…」  
「運動が嫌いジム通いが続かない」

## そんな方でも大丈夫！

公認パーソナルトレーナーのマーサが、効果的なエクササイズから食生活まで個人手指導します。

**体験コース実施中！**

\$70 / 1時間 \* GOLD'S GYM 使用料込み

詳細はウェブサイト。Q&Aコーナーもあります！

[www.marthafit.com](http://www.marthafit.com)



# GOLD'S GYM

200 N. Harbor Dr., Redondo Beach, CA 90277  
チャイルドケアセンター完備 (\$1/hr.)

マーサまで日本語でお電話を！ **310-493-5299**