

日本初上陸



## 新感覚体幹トレーニング

# EMS Wood Surfとは？

EMSスーツを着用しながらサーフボード上で行う最新型のトレーニング。わずか1回20分で一般トレーニングの約3倍の効率になるEMS技術と、体幹を鍛えることに優れたサーフボードトレーニング、2つの強みを欲張りに融合した科学的根拠に基づいた最先端トレーニングです。忙しい方もこれで理想のボディを目指してみませんか？

### そもそもEMSって？

EMSとはElectrical Muscle Stimulationの略で、電氣的刺激で筋肉を収縮させること。普段は鍛えにくい速筋も狙って刺激できるため運動医学目的に開発されたトレーニング技術です。

### なんと全てドイツ製 Made in Germany

ドイツはEMS開発発祥の地。EMS BODY SALONではそんなドイツの最先端マシンを導入。しかもサーフボードもドイツで作られた正真正銘のMade in Germanyです。ドイツの高い技術力と優れた品質を体験ください。

## 筋膜リリーストレーニング

# その肩こり腰痛、実は筋膜のせいかも？

筋膜とは全身の筋肉を覆う薄い膜のこと。筋膜が固まってしまうと肩こり腰痛など様々な身体の不調を引き起こします。EMS BODY SALONではドイツで医学的に開発されたプログラムと、ドイツの黒い森（シュヴァルツヴァルト）の木材で作られた専用器具を用いて、症状が再発しにくい身体造りをしていきます。

しっかり  
ほぐして  
コリを解消、  
自然体  
に戻れる

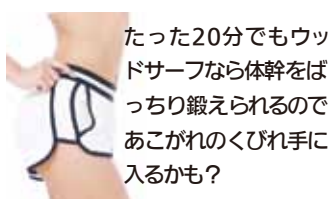


100% Wood in  
Black Forest



## 体幹を鍛えるうれしいメリット

### 脂肪燃焼x代謝up!



たった20分でもウッドサーフなら体幹をばっちり鍛えられるのであこがれのくびれ手に入るかも？

### ボディメイクx姿勢改善

EMSは各ボディパーツごとに刺激を与えることができるので理想の身体に近づけます。美しい姿勢も手に入れましょう。

### 美肌効果



EMSの電気刺激は代謝を上げ、更にミトコンドリアの増殖を助けるため、美肌効果も期待できます。

### トレーニングの流れ

- 1 ご予約 (web、お電話)
- 2 ご来店・カウンセリング
- 3 専用スーツに着替える
- 4 トレーニング (20分)  
※シャワーを浴びて着替えて終了

### 個室だから女性でもお気軽に利用できる!



マンツーマンだから気になるボディラインやお身体のお悩み、何でもご相談ください。お客様のペースに合わせて最適なプログラムをご提供致します。

## 筋膜リリーストレーニングのうれしいメリット

### 肩こり・腰痛改善



筋膜をほぐし適切なトレーニングをくり返すことで再発しにくくします。

### 内臓を正しい位置に



身体を柔らかくし、身体の可動域拡大をすることでスポーツパフォーマンスの向上に寄与します。

### 血液、リンパの流れを改善 自律神経を整える

リンパは筋肉の動きで流れます。ストレッチにより血液の流れを良くし、むくみなどを解消します。

### トレーニングの流れ

- 1 ヒアリング・カウンセリング (約5分)
- 2 トレーニング (約50分)
- 3 アフターカウンセリング (約5分)
- 4 最後はハーブティーでホッとひと息  
※身体を動かしやすい服装でお越しください。  
(当店で着替えることもできます)

### プロのトレーナーによる指導だから安心!



筋膜リリースは自宅でも行えるトレーニングですが、正しい知識をもって行わないとかえって悪化してしまうことも。だからプロのトレーナーにまずはお任せください!