

トレケア・トレスト受講セミナー



training × esthetic

トレスト

深温で美しいカラダへ



犬塚 一 Hajime Inuzuka
/ トレケアトレーナー

幼少より野球を続けていたが、ケガの為に引退。その後、自身の体験を元に「ケガをしない健康なカラダ」を求めてトレーナーに転身して経験を積み独立。ストレッチとRafosを融合した独自のメソッドを考案。

堀家 潤子 Junko Horike
/ トレステインストラクター



高周波の美容トリートメントメニューを多数開発。BFI測定からのパーソナルメニューも提案する第一人者。

- 資格名称： トレスト・トレケア受講セミナー
「体温1℃アップ・代謝アップ・痩せやすいカラダづくり」
- 取得条件： BFI主催 THERAPIST 認定試験の有資格者
- 受講日程： 2016/9月より 別途詳細通知
- 受講時間： 9:00~18:30(受付8:30~)
- 場 所： (株)誠鋼社
東京都千代田区三崎町 2-7-6 浅見ビル 3F
TEL.03-3234-1039 FAX.03-3234-1038
- 受講資格： 健康、スポーツ、医療、美容、栄養指導等関連に従事され本部の承認を得た者
- 金 額： ¥30,000

当日スケジュール

9:00 ~ 10:00	第1章「高周波基礎理論」
10:00 ~ 12:00	第2章「深温美療・体温1℃アップ施術」
12:00 ~ 13:00	休憩
13:00 ~ 14:00	第3章「高周波ストレッチ施術」 可動領域拡大、腰痛、肩こり
14:00 ~ 14:15	休憩
14:15 ~ 17:00	第4章「BODY コントゥアリング施術」 超痩身、リフトアップ
17:00 ~ 18:30	第5章 他施術

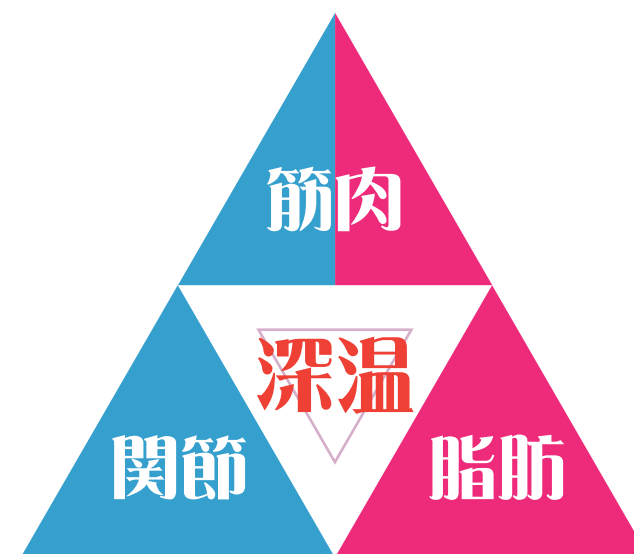
◆受領修了書



training × care

トレケア

深温でケガのないカラダへ



販売店

Personal

training × care トレケア

深温でケガのないカラダへ



トレステ training × esthetic

深温で美しいカラダへ

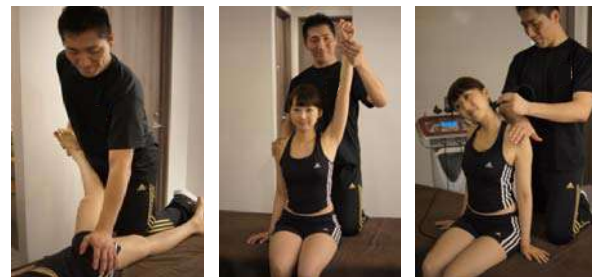
Personal



日本人の平均寿命が進捗する中、いつまでも「健康」に、そして「綺麗」に歳を重ねたいと誰もが願っております。様々な健康産業がある中、(株)誠鋼社では長年の超音波 (BFI メジャー) や高周波 (RAFOS) のエビデンスから新たなコンテンツとして、「トレケア」「トレステ」が生まれました。従来のトレーニングやメニューと合わせて活用下さい。また、従来のスポーツメニューに STUDIO プログラムとして BFI メトリクスのトレケアメニュー、トレステメニューがジョイントするだけでフィットネスとエステを融合したトータルな健康美を目指す市場を引き出します。ケガの無いしなやかなカラダの機能維持、理想のカラダ・ダイエット・アンチエイジングメニューとしてお取り組み下さい。今、市場と時代が求めているリーディングプログラムです。

「トレケア」とは training care の略で、トレーニングの前後でしっかり深温施術を行う事によりケガ予防、痛みの軽減に効果があり、いつまでも健康でケガのないカラダ作りに最適です。

「トレステ」とは training esthetic の略でありトレーニングの効果とエステティックの深温施術を融合しより健康美を目指すコンテンツです。



◆ 筋、関節に潤滑油 ◆

カラダを鍛えると言うことはダメージも伴います。常にカラダを Adjust するためにもメンテナンスが重要です。いつまでも運動ができる体質にしましょう。



- RAFOS ストレッチ ●
- 可動領域の拡大 ●
- 筋疲労軽減 ●
- 肩、腰、関節のケア ●
- ケガ防止 ●
- 痛みの緩和 ●



- アンチエイジング
- 自律神経ケア
- 体温 1 度アップ
- 代謝促進
- 部分痩身
- 肌の若返り

◆ 体温を 1℃ 上げて免疫力をアップ ◆
 体温が 1℃ 上がると免疫が 30% 変わる、と言われています。高周波によるカラダの中からの熱伝導は非常に冷めにくい特徴があり、上昇した体温を保持させることは自律神経改善や血行促進・循環効率を向上させます。
 体内に溜まっている「むくみ」「老廃物」を排出し、「痩せやすい体質」「病気になるにくい体質」に変えていく効果が期待でき 90% 以上のお客様がリピーターになっていただいています。



深温可動域 	トレーニング 	深温ストレッチ
深温可動域 	トレーニング 	深温関節ケア

超燃焼トリートメント 	燃焼トリートメント DD-RF & RET 電極 深部から燃焼し、脂肪細胞の分解を促進します。 燃焼	分解トリートメント CET 電極 エッジをたてて分解、ドレナージュをしています。 分解	引締めトリートメント CET 電極 燃焼分解された脂肪をドレナージュ、排出しています。 運搬
-----------------------	---	--	---

STUDIO

STUDIO

BFI 式トレケア Menu

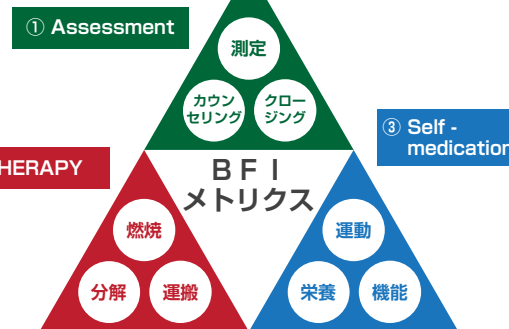
ケガのないしなやかなカラダの機能維持

BFI メトリクストレケアメニューとは筋肉 (Muscle)・関節 (Joint)・脂肪 (Fat) を意味し、それぞれの体型と年齢に合わせたトレーニングとケアを提唱するプログラムです。運動機能をアップすると同時に筋や関節へのダメージも多くなります。運動とダメージをアジャストしながらケガや痛みの無いカラダ作りを 3 機種種の温めながら出来る施術がサポート致します。

- 1) 筋肉、関節を深温加温
- 2) 筋膜の癒着を剥がす
- 3) 血流促進、むくみの改善
- 4) 筋肉の機能とバランスの修復

筋・関節機能をアップする 5 つの MENU

◆ 筋膜リリース 	◆ 血流リンパの循環 	◆ 筋機能正常化 	◆ 関節のゆがみと機能 	◆ 引締めとバランス
---------------------	-----------------------	---------------------	------------------------	-----------------------



- | | | |
|-------|------|------|
| 有酸素運動 | YOGA | マシン |
| サーキット | 加圧 | エアロビ |

BFI 式トレステ Menu

理想のカラダ・ダイエットとアンチエイジング

BFI メトリクストレステメニューとは Body Fat Index (部分皮下脂肪指数 < 日本肥満学会青木晃発表 > と QOL (生活の質) から導かれるダイエット・アンチエイジングプログラムです。

- 1) 自律神経の状態が悪いと、何をやっても痩せない。
- 2) 脂肪を分解して、その分解した脂肪を燃やす仕組みは、自律神経がうごかしている。
- 3) だから自律神経がその歯車を回転させなければ、いくら食事を減らして運動を頑張っても痩せない。
- 4) 温めながら代謝アップで痩せやすいカラダ作りと体質改善をはかる。

成功する痩身の 5 つの MENU

◆ 体重を落とす 	◆ 脂肪を落とす 	◆ セルライトケア 	◆ 筋肉アップ / 引締め 	◆ 自律神経ケア
---------------------	---------------------	----------------------	--------------------------	---------------------