

## 実年齢より見た目年齢－5歳へ

初回来ジムカウンセリング&トレーニング(ペアトレOK)

合わせて90分3,300円

初回カウンセリング後、お客様に合ったメニューをご提案します

### A.50分コース

1回8,800円

10回70,000円(1回当たり7,000円)  
20回126,000円(1回当たり6,300円)

加圧トレーニング、ミット打ち  
筋膜リリースいずれか2つで50分

### C.FCE筋膜リリース30分

1回4,400円

5回20,000円(1回当たり4,000円)

オプションメニュー

トレーニングの最後に  
大変人気のメニューです。

詳細メニューは

LINE公式アカウントで

ご確認ください。

※登録はせずにご確認頂けます

### B.45分コース

1回7,700円

10回55,000円(1回当たり5,500円)

加圧トレーニングorミット打ち  
どちらかをしっかりとやりたい方へ

### D.6ヶ月間継続プラン

今、1番人気!!! 53回330,000円

当ジムのお客様は半年間以上継続で結果が出ております。

一回50分

加圧トレーニング

ミット打ちトレーニング

FCE筋膜リリース

の何れかをその日のコンディションで選択できます。

元プロボクサーで調理師としての栄養指導

加圧トレーニング 筋膜リリース資格所持

安心と安全の実績のあるトレーニングです



継続は今からでも出来る事

## 週2回で半年間以上継続が一つの目安です。

※過去の運動経験や現在のお身体の状態により変わります。

当ジムは20回の回数券でスタートが基本となっております。

### ○50分コース

1回8,800円

20回126,000円(1回当たり6,300円) 真嘉比周辺他社平均より若干安め

加圧トレーニング、ミット打ち、筋膜リリースいずれか2つで50分

運動未経験者の場合

○20回で身体の使い方や柔軟性を高めてもらいます。

○40回終了時には身体の使い方の応用が効き

トレーニングの効率が上がり見た目の変化も現れ始めます。

○60回が終了する頃には自他共に身体の変化が現れます、

1人でのトレーニングが出来る様になりその後はメンテナンス程度に

パーソナルトレーニングを継続するのがおすすめ。

運動経験者の場合

20回で他のトレーニングとの違いを体感してください

加圧トレーニングは運動経験者程、他のトレーニングとの違いを実感しやすいです。

ミット打ちを「カッコよく打てる」まで本格的指導します

他社との違いはココにあります。

## ○ホームページをご覧になってくれた皆様へ○

初めまして、今の仕事を長く続けていく身体造りを応援している

## 宮本達矢です。

豊見城市内にある平仲ボクシングスクールジムにてプロボクサーとして

10年間のキャリアを積んだのち、

3年間の会社員を経て2020年に古巣の平仲ジムを間借りして

加圧トレーニングとボクシングのパーソナルトレーナーを始めました。

コロナ禍スタートでしたがなんとか軌道に乗った矢先、2022年末に交通事故に遭い右脚を骨折し入院しました。

身体で一つの仕事でしたのでその間の収入は無くなり「ヤバイ」時期もありましたが、早期の回復力を発揮し退院から半年で古巣を出て2023年9月に真嘉比に自前のジムをオープンしました。

自分の回復が早かった理由はいくつかありますが、やはり普段からの運動習慣があり体幹性や柔軟性があったのでリハビリの効率が良かったのが1番大きいです。

交通事故や病気で身体の一部が不自由になる事は誰にでもあり得る事ですよね？

日頃からの運動習慣は自分の身体に保険をかける事になります。

宮本達矢の人生の役割は、若く元気で動ける身体造りを提供し続ける事で社会に貢献する事です。

このホームページを通して自分の想いや使命、将来を伝えて行きたいです  
よろしくお願ひします。

2024年7月からFM那覇にてラジオ番組スタート予定しています!!

毎週木曜日11時00分～

自分の想いを伝えて行きます!!

「みーやとボディメイクライフ」