

おかげさまでpml Tokyoは5周年を迎えます

# 5周年ありがとう特別キャンペーン開催！

## トレーナーとマンツーマンのトレーニングで理想の“ボディ”と健康を手に入れませんか？

pmlTokyo5周年特別会員  
『特別☆デイ会員』募集します

毎日忙しい現代人、子育てに奮闘してる主婦のみなさま、寒い季節だからこそ、身体を動かして心も身体もリフレッシュ！厚いコートで身体を隠せる今だからこそ、始めませんか？トレーナーがマンツーマンで確実にあなたの身体を変えてみせます！！

<http://www.p-m-l.jp>

pml 加圧

検索



体験予約  
受付中

加圧体験 (60分)

~~5,250円~~ ▶ **2,100円**

体験後ご入会でらに入会金が半額に！

特別☆デイ会員

~~29,400円~~ ▶ **21,000円**

※pml Tokyo 店で11:00～16:00ご予約

可能な方に限ります(限定10名様特別！！)

### 加圧トレーニングとは？



#### 夏までにつくるメリハリボディ

加圧トレーニングとは、専用の加圧ベルトを腕と足の付け根に巻いて、適正な圧で血流に制限を加えながら行うトレーニング方法です。加圧トレーニングの特徴は、成長ホルモンを始めとする様々なホルモンの分泌を促すことにあります。

それにより脂肪の燃焼、筋力アップやお肌の若返り、骨量増加がこれまでのトレーニングに比べて極めて低い負荷のエクササイズで可能になりました。

体組成計測

体質改善、健康管理、筋肉のバランス形成を行います。



体組成計測



スタッフがお子様のお相手いたします！

### 加圧トレーニングのさまざまな効果



#### 成長ホルモンの分泌がアップ

健全な新陳代謝を促す成長ホルモン。加圧トレーニングを行うと成長ホルモンの分泌が通常時のなんと300倍前後まで増加!! その結果、ダイエット、アンチエイジング、美肌、怪我からの早期回復(リハビリ)・筋力アップなど様々な効果が期待できます。

#### こちら大変ご好評いただいています

#### Partner stretch パートナーストレッチ



身体のバランスを整えます!!

30分/3,150円

パートナーストレッチとはトレーナーが提供するストレッチのこと。自分で力を入れずに行えるので、大きな筋肉からインナーマッスルまで完全にリラックスした状態で伸ばすことが可能です。

ストレッチは筋緊張の低下、血液循環促進、関節可動域の改善、身体の柔軟性向上などの効果があります。コンディショニングの維持や向上にぜひお役にてください。

#### パーソナルトレーニング会員

入会金 21,000円 (CPB《カウンセリング、体組成計測》、トレーニングメニュー作成、パンフレット)

月会費 29,400円(月4回) トレーナーとマンツーマンで加圧トレーニングを行います。

有酸素はトレーニング予約とは別に無料で何度でもお使い頂けます。事前に各店舗までご連絡ください。

毎月のトレーニングメニュー更新など、きめ細かくボディメイクをサポートします。 トレーニング 40分～60分(体力、体調によって変わります)、有酸素運動は時間無制限。

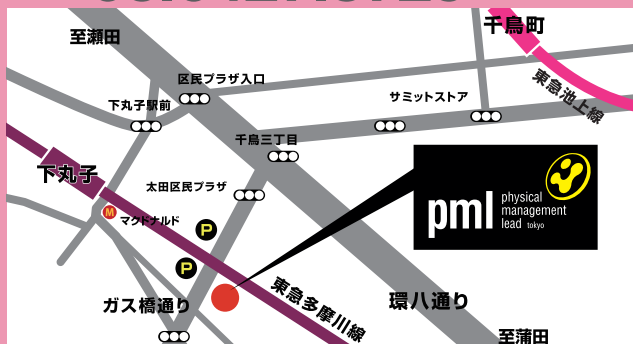
※5回目以降は1レッスン7,350円です。 ※翌月への繰越レッスン可(1回のみ) ※ダイエットやリハビリなど結果が早く欲しい方は最初の3ヶ月は週2回のトレーニングをお勧めします。



お気軽にお問い合わせ下さい。お待ちしております。

**pml tokyo Branch** ピーエムエル・トウキョウ

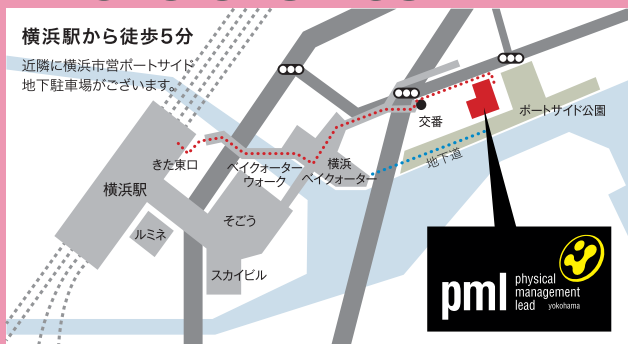
ご予約  
お問い合わせ **03.6427.8725**



東京都大田区下丸子1-3-10 ライオンズマンション下丸子第2ビル1F  
TEL/03-6427-8725 E-MAIL/tokyo@p-m-l.jp  
営業時間/AM10:00～PM10:00(最終INはPM9:00)

**pml yokohama Branch** ピーエムエル・ヨコハマ

ご予約  
お問い合わせ **045.548.4682**



神奈川県横浜市神奈川区大野町1-25ポートサイドプレイス1F  
TEL/045-548-4682 E-MAIL/yokohama@p-m-l.jp  
営業時間/AM10:00～PM10:00(最終INはPM9:00)