

事業名	BODY DESIGN ~根子式~ & ハンドメイドのお店「てってのわ」
事業者名	根子渉
連絡先	盛岡市南仙北1-19-26Mヒルズ南仙北1F

今までのイメージとは違う、新しい運動方法を提案します



BODY DESIGN~根子式~

入会金 10,000円

※1ヶ月間の週3回分のパーソナルトレーニング料金込み(完全予約制)

※プライバシーを重視する為、完全予約制を取っています。

また、一人一人の個別の原理に基づく運動を提供する為です。

月会費

男性 7,000円

女性 5,000円

60歳以上5,000円

※2ヶ月目から、月会費プラス3,000円で週3回30分のパーソナルトレーニング(完全予約制)

※電話予約での体験を受付けています。

営業時間

●月、水、金 13:00~21:00

●火、木 12:00~20:00

●日 12:00~18:00

●定休日 土曜日、祝日

住所:岩手県盛岡市南仙北1-19-26Mヒルズ南仙北1F 電話 FAX:019-601-8319



BODY DESIGNでは、こんなお店も ハンドメイドの店 (てってのわ)

てってのわでは、宮古市で被災された方々によって作られた手芸品をプレ販売している「宮古 あねさんショップ」の商品を中心に、手仕事によって作られた商品を取り扱っています。被災地で、心の癒しとなった手仕事をご覧ください。売上の半分は作者に戻ります。

また、簡単な手仕事を手軽に体験できる様、手仕事コーナーも併設しています。

お気に入りの作品が出来上がる様、一緒に作っていきましょう。

そして、てってのわでは、商品作りを一緒にして下さる方や団体、自分の作品を販売したい方を募集しています。お気軽にお声をかけてください。

営業時間 10:00~17:00



皆さんはトレーニングと聞いて どのようなイメージが浮かびますか？

重いものを持つ、長時間のトレーニングをしなくてはいけない、などと思われていませんか？

BODY DESIGN～根子式～では

今までのイメージとは違う新しい運動方法を提案します！！

根子式は長時間かかる筋肉運動を、短時間に凝縮させた
どなたでも安全に効率よくおこなえる運動方法です。

根子式運動方法とは？

- ⊙ 短時間で効果的
- ⊙ 安全、安心
- ⊙ 年齢を問わない
- ⊙ 個人レベルに対応
- ⊙ 目的に応じたアドバイス

★従来のトレーニングは高負荷、オーバーワークが主流です、しかし、この期間が長くなれば長くなるほど進化は停滞し、怪我を生じる場合もあります。
年齢を重ねても性別も問わない運動こそが根子式です。

★体を進化させる為には効果的に目的の部位に刺激を与えないといけません、いきなり筋肉を引き伸ばしたりする運動は、関節等に負荷が分散する為には必ずしも効果的とはいえません。

引き伸ばす運動の前に短い収縮運動を入れ余韻があるうちに引き伸ばす事で成長ホルモン分泌が活性化し、超回復が促進するのです。

～根子渉プロフィール～

1981年10月26生、中学、高校と格闘技の補強で始めたウェイトトレーニングで体の変化、パフォーマンスアップを感じ、深く追求したいという思いから、自分自身でトレーニング、食事、ダイエットを実践する。ボディビルディング競技では、2002、2005年は岩手県優勝、2007年は準優勝。運動を幅広く知ってもらいたいという強い思いより、ゴールドジム等でトレーナー勤務へて2012年BODY DESIGN～根子式～を立ち上げる。