

# 不要不急の外出を控える事による

## 健康への悪影響をご存知ですか

新型コロナウイルスの感染拡大の防止策として不要不急の外出の自粛要請が出ています。

ですが、それにより健康への弊害が出ます。

以下の手紙を読んでください。

この状況下での運動の必要性をお伝えします。

From 田中祐樹

2020年4月11日

枚方市の自宅より

## 4月7日に緊急事態宣言が出ました

対象地域のほとんどのスポーツクラブはお休みになりましたね。

その他、多くの運動施設も使用できなくなりました。

脚痩せ・ヒップアップの為に運動したい！

という方以外でも、ダイエットの為にや運動不足解消の為に

運動している方も多いと思います。

でも運動する為の施設は開いていません。

『家で運動すればいいじゃない！』

という声もありますが

家で運動できる人はそもそもスポーツクラブなどには通っていませんよね。

今回の緊急事態宣言

期間はゴールデンウィーク明けの5月6日までですが、それが長くなる可能性もあります。

テレワークなどが進められていたり、

不要不急の外出は推奨されていません。

もちろん、**わざわざ人混みに行く必要はありません。**

## 不要不急の外出自粛による弊害

ですが、今回の事で運動不足になる方が沢山出てきます。

『せっかくダイエット頑張りたいのに運動できない！』

という方もいらっしゃると思いますが、運動不足になる事によって

- 体重や体脂肪率の増加による生活習慣病になるリスクが増える
- 生活習慣病の改善の為に運動している方の運動できない事による症状の悪化
- 筋力の低下による膝通や腰痛などの増加
- ストレスの蓄積などによる精神疾患の増加
- 高齢者などのロコモティブシンドロームの増加

が考えられます。

かといって、

自分で行うにも外に走りに行ったり散歩するぐらいしかできない。

家の中で自分でトレーニングするのは苦手。。。

という方がほとんどです。

ですが、このままだと経済が死んでしまう事はモチロンですが、アナタの健康までも損なわれてしまいます。

現在、田中はスポーツクラブで担当しているお客様に

『インターネットを使ってトレーニング指導してほしい！』

とお願いされましたので、

テレビ電話を利用したトレーニングを実施しています。

ひょっとしたら他にも同じ考えの方がいらっしゃるのではないかな？  
と思い、今回のレターを書いた次第です。

ご自宅にいながらパーソナルトレーニングを受ける事ができる  
**【リモートパーソナル】**  
のサービスを開始する事になりました。

## 動画配信するだけではカバーできません

トレーニングの方法などは SNS などで簡単に調べる事ができますよね。  
田中も当初は YouTube 配信などを考えました。

ですが、最近はいろいろなトレーナーなどが  
**【自宅で出来るトレーニング】**  
という配信を沢山出してくれています。  
あえて田中がそれをする必要はありませんし、  
その **YouTube 配信にも様々な問題があるな？**  
と感じました。

なので今回はそれを見送り、  
**リモートパーソナルを行おう！**  
と決めました。

YouTube などを見て自分でトレーニング出来る人は、  
スポーツクラブなどに通わなくても  
自分で頑張る事のできる意思の強い人です。  
それが出来ないから、  
アナタは困っているのだと思います。

さらに動画などを見てトレーニングする事の田中の感じた問題点です。  
**アナタのトレーニング動作が合っているか間違っているかわかりません。**

正しい動きで行っていれば問題ありません。

でも間違った動きでの運動を続けていると、  
せっかくトレーニングしているのに

◆膝や腰などを痛めてしまう。

◆疲れるだけで効果を実感できない。

◆太ももを細くしたいのに、逆に太くなってしまう。

という事になってしまいます。

せっかくトレーニングしても意味がありません。

なので本来ならば

直接対面しての指導しか行っていませんが、  
画面越しでもアナタの為にトレーニング指導のサポート  
を行った方がお役に立てるのではないかと思いました。

## マンツーマンでのサポートが一番大切

オンラインでのトレーニングサポートを行うといっても、  
ただ動画を配信してトレーニングしていただくのではありません。  
アナタとコンタクトをとり1対1での指導となります。

今でも田中はこの緊急事態宣言の中でも、  
感染対策をしっかり行っている秘密の場所での  
指導も継続して行っています。

つまり、オンラインでの指導できる人数には限りがあります。

朝からずっとパソコンやスマホの前にずっといる事も可能ですが  
田中も人間なので食事をしたり、  
トイレに行ったりする時間も必要です。

数を絞り過ぎてもあまり良くないので、  
まずは

**20名様限定**でのご案内とさせていただきます。

いきなり

『じゃあオンラインでのトレーニングをお願いします！』

とはならないですよ。

最初はお試しで90分5,000円にて  
カウンセリングと簡単なトレーニングの体験  
をしていただこうと思っていました。

ですが、

今回は**60分の無料カウンセリング**を実施いたします。

そこであなたのお悩みやご自宅にて  
運動できる環境などを確認させてください。

その時点で田中の事が信用できるかどうか判断してください。

信用できた場合に限り、

正式にオンラインでのパーソナルトレーニングを開始しましょう！

**動き回るようなトレーニングは基本的に行いませんので  
畳1枚～2枚ほどのスペースがあれば大丈夫です！**

トレーニング頻度は週1回60分です。

期間は1カ月単位(月4回)にて行います。

曜日や時間につきましては

無料カウンセリングの際に相談してお決めますね。

特にアイテムなどは必要ありません。

人によってはアイテムを使用する場合もあるので

初回の無料カウンセリングの際に

アイテムを使用するかどうかをお伝えします。

その際も新たに購入していただく必要はありません。

ご自宅にあるものを使用します。

# 今回だけの特別な募集です

リモートパーソナルについては  
現在はパーソナルトレーニングを行っている  
お客様からお願いされて実施しています。

ですので正直、まだ実験的な段階です。

通常のスポーツクラブで行っている  
パーソナルトレーニングは60分11,000円  
10回のまとめ払いだと88,000円ですので、  
1回あたり8,800円です。

スポーツクラブだとこれに加えて月会費などの施設利用料金が必要です。  
週1回トレーニングを行って最低40,000円程度です。

今回のリモートパーソナルは遠隔での指導です。  
週1回のトレーニング指導で月30,000円

と考えていましたが  
今回はまだ実験的な段階ですので  
週1回のトレーニング指導で月20,000円  
にさせていただきます！

と言いたい所ですが  
今回は特別に特別価格としまして  
週1回のトレーニング指導で月10,000円  
とさせていただきます。

もちろん**20名様**受付させていただきます。  
期間は**5月6日（水）まで**とさせていただきます。  
それまでに定員となった場合は締め切りさせていただきます。

# お申し込みの方全員に特典をお付けします

オンラインパーソナルにお申し込みいただく方へ  
さらに特典もご用意いたしました。

## 【特典①】

### トレーニング継続特典

今回のリモートパーソナルにお申し込みされた方の継続特典といたしまして、  
特別価格の月10,000円にて  
毎月トレーニング指導を実施させていただきます。

今回に限り何か月続けても料金が変わる事はありませんので、  
ご安心ください。

## 【特典②】

### メールでの相談は無制限・無期限

オンラインでのトレーニング指導が終わってから、  
後日になって疑問に思う事や確認したい事が出てくると思います。

その時にメールでのご質問にお答えさせて頂いております。  
またこれはトレーニングを継続しなくなってもご質問可能です。

## 【特典③】

### ネットや雑誌などでは手に入らない

### 【正しい】トレーニングの秘密レポート

ネットなどで溢れている情報、スポーツクラブなどでアナタが教えてもらう情報。  
実は正しくない情報が多く含まれています。

その情報を信じてトレーニングを頑張っても  
なかなか期待している効果を得る事はできません。

その情報をまとめたレポートをプレゼントします。

これを知っているか知らないかで、  
トレーニングの効果は大きく変わります。

これら全てを  
リモートパーソナル参加者の方全員に  
プレゼントさせていただきます。

## オンラインパーソナルの内容

60分のトレーニングを週1回  
畳1枚～2枚分のスペースがあれば大丈夫です。  
トレーニング器具などは特に購入していただく必要はありません。  
アイテムを使う場合はご自宅にあるものでトレーニング指導を行います。  
通信料のご負担をお願いする為、Wi-Fi環境でのセッションを推奨しております。



### 《返金保証について》

無料カウンセリングを受けて、  
実際にオンラインパーソナル初日を受講後、  
内容にご満足していただけなかった場合は、  
お振込にてオンラインパーソナル代金の全額を返金させていただきます。

今回のオンラインパーソナルには100%返金保証が約束されています。  
つまり大きなリスクを背負っているのは私です。  
あなたがこのオンラインパーソナルに参加するリスクは  
限りなくゼロに近いと思います。

私自身にとってリスクが大き過ぎる保証を提案するのは



正直な所、躊躇する気持ちがあります。

私の時間を無駄にする人間を引き寄せてしまう可能性も無視できません。

しかし、今の日本の現状を考えて

1人での多くの方へ自宅でも正しく運動を出来るお手伝いをしたい！  
という気持ちがあります。

そのきっかけを作る為には私自身が先に  
リスクを負うのが最も速い手段だと認識している  
からです。

最後に

今回の新型コロナウイルスの感染拡大  
日本だけではなく、世界中の人の予想を上回っています。

感染拡大の防止策として様々な施設が休業となりました。

その影響で運動不足になってしまう方が増えます。

パーソナルトレーナーとして  
アナタの為に何かできないか？  
と考えた時に今回のサービスを思いつきました。

感染拡大を抑えても運動不足になる事によって  
アナタの健康などに悪影響が出ると大変です。

その対策としてアナタの時間を少しだけください。  
リモートパーソナルと通してサポートさせていただきます。

今回のリモートパーソナルでお伝えする内容は  
実際に対面して行っているパーソナルトレーニングと遜色のない内容です。  
実際にアナタのカラダを支えたりするといったサポートは出来ませんが、  
実際のトレーニングでお伝えしている情報

これらを惜しみなくお伝えします。

しかも、さらに返金保証がついていますので、  
あなたには何のリスクもないことなのです。

あなたに絶対後悔させないことを約束します。  
オンライン上ですが、お会いできるのを楽しみにしています。



パーソナルトレーナー

## 田中祐樹

HP:nbmtanaka.com

追伸1:

緊急事態宣言を受けての運動不足になる方が増える事が懸念されます。

YouTubeなどでトレーニング動画を見ながら

ご自宅でトレーニングを行う事はできます。

ですが、

・正しいフォームで行う事ができない。

・本当に必要なトレーニングが行えているか分からない。

などという問題点が出てきます。

その対策の為の特別なご案内です。

まだ実験段階ですので、

一部の方にしかご案内していないリモートパーソナルです。

追伸2:

料金は正式に稼働させる時の料金は1カ月30,000円を予定しております。

それを今回に限り**1カ月10,000円**にて実施いたします。

なお、オンラインパーソナルでも  
事前に体験トレーニングを受けていただく予定です。

90分5,000円で予定していましたが、  
今回はその費用はいただきません。  
**60分の無料カウンセリング**として実施させていただきます。

これを受けたからといって、  
その後の契約をしなければならない訳ではありません。  
ご安心くださいね。

**定員は20名様**  
**募集期間は5月6日（水）**までとさせていただきます。

追伸3:

これに加えて特典も3つご用意しております。

**【特典①】トレーニング継続特典**

オンラインパーソナル継続の場合はずっと月10,000円にて指導いたします。

**【特典②】メール相談は無制限・無期限**

オンラインセッションの時以外いつでもメールによる相談を受け付けます。

**【特典③】『【正しい】トレーニングの秘密』のレポートをプレゼント**

雑誌やSNS、スポーツクラブなどで絶対に教えてくれない、

**【正しい】トレーニング方法の秘密**

をまとめた特別なレポートをプレゼントします。

アナタにリスクはありません。

リスクを背負っているのは私なのです。

