

# FOOD

## 鹿児島県の食

鹿児島県の食は美味しい。

もっと鹿児島県の食で多くの人に笑顔になってもらいたい  
そんな想いからスタートした私たちの飲食事業。

たくさんの食材や生産者に出会い  
最近、さらにその魅力や美味しさを感じている。

旬の美味しい野菜や魚、  
世界に誇る出汁文化、黒酢、お茶など  
体に優しいものばかり。

「体は食べたものでつくられる」  
といわれます。

これからも  
安心安全な食で  
心も体も元気になってもらうために

私たち株式会社FOR S.は

食と体、連携で  
お客様のライフデザインをサポートし

鹿児島県の食の魅力を発信していきます。

# FITNESS

## 1 BELLOの フィットネスのポイント

### 医学的・科学的にも 最新のトレーニング方法を採用

私たちは今までの枠にとらわれず  
常に新しく効率的なトレーニング方法を採用し、  
お客様の笑顔のためにチャレンジし続けます。



## HIIT

### 高強度インターバル トレーニング

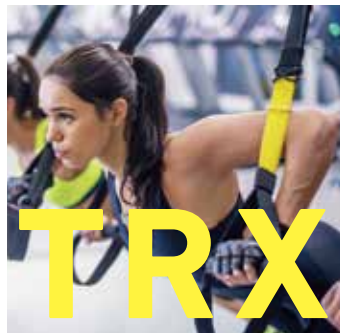
#### High-intensity Interval Training

世界の医師が注目の最新トレーニングで「高強度の負荷を、短時間  
で理想的な身体が得られる世界一  
効率がよい運動とも言われています。

### TRXサスペンション トレーニング

#### TRX Suspension Training

自重を負荷として利用するファンクショナルトレーニング法。不安定な状態でバランスを保ちながらトレーニングするためあらゆる動作の基本となる「体幹の安定性」を養えます。



## TRX



## BFR

### 血流制限 トレーニング

#### Blood Flow Restriction

BFRベルトを使用することで非常に軽い負荷で効果を得ることができる血流制限トレーニング法。筋肥大やダイエットだけでなくアンチエイジング、冷え性、美容にも効果があります。

## 2 BELLOの フィットネスのポイント

### 経験豊富なトレーナーが マンツーマンで丁寧にサポート

私たちは常に皆様の心に寄り添う気持ちを大切に  
完全マンツーマンで、確かな効果をお約束します！

目指すは、明るく、楽しい体作り。  
みなさんの目標達成のために  
全力でサポートします。  
体が変われば人生が変わる！



みやうちじょういちろう  
宮内常一郎

スポーツの経験を  
トレーニングにも活かして  
みなさんの身体を健康に  
そして笑顔にできるように  
頑張ります！



きもつきたかのり  
肝付宇紀

2nd PASS パーソナルオフィシャルトレーナー/全米エクササイズ&パーソナルフィットネストレーナー資格取得  
中/陸上自衛隊出身

小学校教諭一種免許状/中学校・高等学校教諭一種免許状(保険体育)/柔道初段/第9回九州学生陸上競技対校選手権大会 走幅跳優勝

## 3 BELLOの フィットネスのポイント

### 私たちはお客様の 様々なニーズにお応えします！

#### 一人では不安な方も シェアで楽しく！

マンツーマンだけじゃない！友達やカップル、夫婦や親子での「シェアパーソナル」で、より楽しくトレーニングできます。

#### 結婚式に向けて 引き締めたい！

結婚が決まった！そんな幸せなあなたには「ブライダルバック」もご用意しています。気になる箇所を引き締めて、結婚式を迎えましょう！

#### 産後の不安に、 “Mama's Up Training”

「産後のママさんを一人にしない」という想いをテーマにした「Mama's Up Training」というトレーニングコミュニティも！

#### 子供のための 教室も開催！

「Kid's coordination」では、様々なスポーツ・運動の土台となる七つのコーディネーション能力を鍛えて子供の成長を加速させます。

BELLOではその他にも、様々な取り組みやご相談にも柔軟に対応しています。詳しくは裏面のお問い合わせ、またはスタッフまでお気軽にご相談ください。