



## ◆ Session4 ◆

すべての日本人に運動の楽しさと身体づくりの喜びを  
「ザ・ボディーメイク・アカデミー」開校!!  
その全貌を公開します!

全員：996、997。

谷：さあ、頑張っ。

全員：998、999。

谷：頑張っ！ダメなところからもう1回、頑張っ！

全員：1000（笑）。

谷：はい、お疲れさまでした。

柳田：お疲れさまでした。

島田：お疲れさまでした。疲れた。暑い。

谷：ダメなところからもう1回、谷けいじです。

島田：We Love タンパク質。アシスタントモデルの島田裕美です。

柳田：はい、皆さんこんにちは。妻と、谷さんと、筋トレは裏切らない、ナビゲーターの柳田です。いや〜。

島田：谷さん増えてる。





谷：ありがとうございます。

柳田：増えましたね。

谷：裏切れないですね。

島田：裏切れない。

柳田：これももちろん僕だけじゃなくって、画面の向こうの皆さんも、谷さんは裏切りませんよね。

島田：ですね。

谷：裏切りません。はい。

柳田：はい、ということでセッション4にいよいよ来ました。

島田：はい。

谷：はい。

柳田：前回のセッション3、もの凄いい反響を頂きました。

谷：あれだけ皆さん、変化があるとたくさんコメントもいただけて、うれしい限りです。

島田：ゲストの方がたくさん（笑）。

柳田：ゲスト？

島田：ゲスト、ゲストの方（笑）。

柳田：はい。

島田：はい。

柳田：いや凄かったですね、皆さん。





島田：はい。

谷：はい。

島田：凄い変化でした。

柳田：あれを見て、ほんとに多くの方、勇気づけられたし、また私もあなれる。しかも皆さん2ヶ月後にあなれるって思われたと思うんです。

島田：かなり短い期間であれだけ変化があれば、かなり、自分にもできるんじゃないかと思えました。

柳田：はい、ですね。そしてセッション3の最後に、谷さんに語っていただきましたけれども、それを皆さんに可能にするためのアカデミー、ザ・ボディーメイクアカデミーがついに開校します。

谷：はい。そうですね。

島田：おめでとうございます。

(拍手)

柳田：はい、という事でセッション4では、ザ・ボディーメイクアカデミーの全貌を公開させていただきます。題してこのような感じです。

すべての日本人に運動の楽しさと。

島田：身体づくりの喜びを！！

谷：ザ・ボディーメイクアカデミー開校！！

全員：その全貌を公開します。

(拍手)

島田：言えました。はい。





柳田：ということでセッション4ですね。ボディメイクアカデミー、凄く期待してますという声たくさん頂いてますが、皆さんにその全貌を今回お届けしたいと思っています。

早速行きたいと思うのですが。

「ザ・ボディメイクアカデミー」とは何でしょう？谷さん。

谷：はい。このボディメイクアカデミーは、身体の変化を通じて心を変えて、そして人生をより豊かに変えていく事を目的とした、オンラインアカデミーです。

柳田：はい、ですから単なる痩せるとか、筋肉を付けるというようなよくあるようなジムではなくて、そこは通過点にしてしまっ、ずっと言ってますけれども、健康的で理想的な動ける身体づくりを目指してもらって、それを通じて自分と向き合っ、自信を養ってもらって、そして、それぞれの方の人生の成功に向けて歩んでいただく、そんなお手伝いをする場所ですよ。

谷：はい。

島田：そして、卒業生の皆さんが、誰もが一生体重計を気にすることなく、身体づくり方というのを掴んでいただくことを目指しているんですよ。

谷：はい。その通りです。

柳田：ずっと谷さんが言ってる「教習所」なので、最初にこれを絶対に受けて欲しいんだけど、卒業したら自分でやっていると。

谷：そういう事ですね。繰り返しお伝えしているんですが、ほんとに初心者の方ほど、そしてこれから始める方ほど、一度これを受けていただくということは、その後の長い人生において絶対に有益だと思いますし、最初にその方を正しい知識と正しい方法というのを、このボディメイクアカデミーで身に付けていただければと考えています。はい。

島田：はい。

柳田：それでは早速、アカデミーの詳細入っていきたいんですが、まず谷さんが掲げているボディメイクアカデミーのビジョンについて、3つありますので。





谷：そうですね。

柳田：それぞれ説明していただきましょう。1つ目こちらですね。

谷：はい。「私たちは體育（たいいく）を通して、人生を応援します！」という事で、これは僕がミッションと。僕個人がどうしてもミッションとして掲げている事なんですけども、よく、ここまで見てくださった方はもしかしたら體（からだ）の字が馴染みで（笑）。

島田：ね、難しくて、最初は。

谷：最初なかなか読めないんですけど。

島田：分かんなかったです。

谷：あれで「からだ」と読むんですね。我々が普段使っているニンベンに本と書いて「体」というのの大本になっている漢字なんですけども、この漢字には身体を鍛えて心を養うっていう意味を込めています。なのでまさにこう言ったこのボディーメイクアカデミーっていうのは、身体を鍛えて心を養ってより人生を豊かに生きていこうと。それを応援していくっていうのがビジョンとして掲げられています。

島田：はい。

柳田：そして2つ目ですね、こちら。

谷：「私たちは、受講生が、身体の変化を通じて、心が変わり人生が変わるサポートをします」ということで、これも先ほどお伝えした通りなんですけども、これをボディーメイクアカデミーとして、理念と掲げて、お伝えしていきたいと思います。

つまり、ほんとに身体が変わった、つまり痩せたりとか筋肉が付いた、ここがゴールではなくて、ほんとのスタートっていうのはそこからだと考えてるんですね。なので、柳田さんがそういったトライアスロンに挑戦するようになったりとか、他のモニターさんもね（笑）。

ほんとに身体が変わったことでより挑戦しようということが生まれるようなアカデミーにしたいと思い、ビジョンに掲げています。

柳田：逆に言うと、これに入る人は、今までやりたいんだけど諦めてた事とか、ちょっとこれま





だ早いかな?とか、そういうものっていうのを、胸に秘めながら入ってきて欲しいですね。

谷:そうですね。

島田:運動以外のメンタル的なところで。

谷:そうです。

島田:そうですね。

谷:何か、今の自分じゃあみたいに諦めてることっていうのを、ここでぜひ叶えるつもりで一緒に3ヶ月間という期間を過ごしていただきたいなと思っています。

島田:はい。

柳田:そして3つ目。

谷:はい。「私たちは運動をインフラ化し、日本人の基礎体力を上げることで、将来的な医療費、介護費の削減に貢献します」ということで、こう聞くとちょっと仰々しいように聞こえるかもしれないんですけども、僕が今までそういった子どもからお年寄りの方までトレーニングをサポートさせていただいて感じるってというのは、ほんとに早いうちから予防であったりとか。

日本人って「健康」という言葉凄く好きなんですけども。健康意識、健康意識って言うんですけども、「予防」って意識が向いてないんですね。何とかなってから病院に行ったら何とかしてくれるだろうとか、なってからどうしようかということをよく考えると思うんですけども、

そうではなくて、やっぱりそういうふうに身体が弱る前に、早いうちから対策をするっていうことがほんとに大事だということ、自分の経験から感じています。

なので、それっていうのをみんながやる事によって、当然国としても医療費であったり、介護費、個人としてもそういうふうなところが削減出来てくるっていうのは、費用の問題というのもあるんですけども、その人のほんとに生涯が豊かになることだと思って、またこれもビジョンとして掲げています。

島田:はい。





柳田：はい、素晴らしい。いま、ほんとに日本の医療費、40兆超えてて、ほとんど国家予算の半分ですよ。これ BMA っていうかこのプロジェクトで、無料動画だけでもかなりの人が痩せて、相当、谷さん、貢献したんじゃないかなと。

島田：そう、健康的に。

谷：(笑)、ほんとそうですね。貢献もうすでに出来てるかなと、嬉しく思っています。はい。

島田：出来てると思います。はい。

柳田：ボディーメイクアカデミー、本番で、どれだけの人が成果出せば、ヘルシーになれば、相当減らせますよね。

島田：はい。

谷：そういうことですね。ほんとに、最初にも掲げてるんですけど、運動をインフラ化するっていうことが一つ僕のテーマではあるんですけども、つまり歯を磨くように運動しないと気持ち悪いとか、身体について考えないと、何かソワソワしてしまうっていうのが、そういった状態への要は心の変化。そう、運動しておかないと。

島田：自然に何かやりたくなる。

谷：そうそう、自然と身体動かしちゃうとか(笑)。これは身体に悪そうだから食べずに、こっちを食べようとかですね。そういうふうなのをインフラ化と言ってるんですが、そういったところを変えていけたらなと思っています。

島田：はい。

柳田：以上、3つのビジョンですね。ここに共感できる人に、ぜひ参加して欲しいなと思いますね。

谷：そうですね。

柳田：はい、ということで、次はボディーメイクアカデミーの特徴について、お伝えしたいと思います。





はい、ここからはボディメイクアカデミー、BMA の特徴ということで、一体どういうアカデミーなの？というふうに思っている方もいると思うので、他との違いも含めてお伝えしていきたいなと思うんですが。

まず1つ目、こちらですね。全てのトレーニングに意味と理由があって、丁寧な説明とアドバイスのもとに行うので、「納得」して取り組めるということですね。

谷：はい。ここはほんとに最初の特徴1としても出させていたでいるように、ほんとにこういうことに、大事なことっていうのは、「説得」じゃなくて「納得」していただくということ、とても大事だと考えています。

なので、しっかりそれぞれのことには意味がありますし、こうだからこうすると、こういう結果が得られるっていうことはお互いに確認をしながら進めていくっていうことを大事にする、これは大きな特徴の一つとしています。

島田：はい。

柳田：はい。これは無料動画でも皆さん分かってるんじゃないかと思うんですが、谷博士の丁寧な説明で、みんな。

島田：納得（笑）。

柳田：納得ですよ。

谷：ありがとうございます。

柳田：そういうコメントをたくさんいただいていますけれども、これ本編だともっとしっかりと伝えてやってもらうということですね。

谷：そうですね、そこはしっかりと、みっちりいきたいところだと思っています。

島田：はい。

柳田：はい、2つ目。

島田：はい。「2歳から105歳まで、プロアスリートから要介護の方のリハビリまで経験し、体





質を変えてきた圧倒的な経験からくる信頼感」ということですね。

谷：はい。ここも1つ大きな特徴だと、僕は考えています。まあほんとに小っちゃい子からお年寄りまで見てきたので、人間がどうやって成長してきて、どうやって身体が衰えていくのかってことをずっと見てきたんです。

なので、そこでどういうことをやればどういう結果が得られたりとか、逆にそれをやらなかったから結果的にこうなってしまったのではないんだろうかということまで見てきたので、そういった経験値っていうところをぜひ大事にして、お伝えさせていただきたいと思っています。

柳田：はい、なのでほんとに筋肉を付けたい、ダイエットしたいじゃない方も、結構ご年配の方も見てましたけれど、そういう方にもぜひ入って欲しいですね。

島田：ですね。

谷：僕の思いとしては、体つきを変えたいという人にも BMA おすすめですし、ぜひ入っていただきたいんですけども、いまお話があったように、お年を召されてる、歳を重ねてるからこれをやらないっていう選択はとらないでいただきたいんですね。

むしろそうやって年齢を重ねてきた時に、自分の身体が少し衰えてきた時こそ、この BMA っていうのはほんとうに入って良かったって思っただけだと思いますし、そういったサポートが待っているんで、ぜひそういった方こそ入っていただきたいと思っています。

柳田：そして3つ目です。こちら。「受講生の遺伝子タイプに基づいた適切な指導とトレーニングで、最短最速で結果がでる」と。

谷：はい、これも大きな特徴ですね。遺伝子タイプ、セッション2でもお伝えをしてきたんですけども、いくつか遺伝子のタイプがあります。今までどうしてもいろんなことやってきたんですけども結果が出なかったっていう方、やっぱりおられると思うんですが、この遺伝子タイプを分かかっておくことで、その方向性が、それぞれ導き出すことができるんですね。

なので、もしかしたら全然こっちに向かって頑張っていたんだけど、自分のタイプっていうのは実はこっちだったっていう。だったらこのことをすればいいっていうことを明らかにして進めることが出るので、結果というのもとても出しやすくなっています。

島田：はい。





柳田：そして4つ目ですね。

島田：はい。「ただ痩せることをゴールとせず、健康的で理想的な動ける身体づくりと、運動の習慣がゴール。だからリバウンドしない」。

谷：これはさっきのBMAのビジョンの所にもかかってくるんですが、運動をインフラ化するってことをお伝えしたんですけども、まさにこの特徴の中にも表れているんですね。つまり習慣化してしまう。もうこれをやらずにはいられなかったりとか（笑）、それに限らず、いろいろ運動やお食事、そして生活の仕方とか、そういうふうに自分が変わっていくのを無理してやるのではなくて、ほんとに習慣として勝手に変わっていく。それっていうのはただ単に鍛えるっていうことじゃなくて、そういった動ける身体づくりということにも関わってくるということですね。

島田：はい。

柳田：これほんとに大きな特徴だと思うんですけど、他のジムとかだと痩せるのがゴールになってますから、そこがもう全然違いますよね。

谷：そうですね。

島田：そうですね。

柳田：皆さんの、多分モニターもそうですけれど、モニターさんみんな言ってたのが、そんなきつくないというか。

島田：皆さんおっしゃってましたよね。そんなに、大丈夫でしたっていう。

柳田：そうそう。なのにみんな結果が出ているということですね。

谷：はい。なのでやっぱり無理してその期間だけ痩せておくというのでは、これは本当のボディメイクとは言えないんですね。やっぱりこれを機会にずっと自分の理想の身体っていうのを、得続ける、継続し続けるっていうのがこのボディメイクアカデミーの特徴でもあるので、それをぜひ感じていただければと思っています。

島田：はい。





柳田：じゃあ次いってみましょう。5つ目ですね。「常に寄り添い、脱落者を出さない。献身的なサポートチームのフォローで、モチベーションが下がることなく頑張れる」素晴らしいですね。

谷：はい。このボディメイクアカデミー、僕はもちろんですけども、ほんとに僕と理念を共有して、優秀なトレーナーはじめ、運営スタッフ、サポートメンバーの皆さんが集まっているので、ほんとに手厚く、いつもメンバーで言ってるんですけども、絶対このBMAに入った方っていうのは、脱落者を出さない、そこっていうのを絶対達成しようねと言って、そういった熱いメンバーが揃っているので、本当に安心して入っていただきたいと思ってます。

柳田：この後、登場していただきたいなど。

谷：そうですね。

島田：そうですね、はい。

柳田：次いきましょう。

島田：はい。「身体、健康、食事、運動、筋肉などに対する知識も学んでいただくので、卒業後も運動の習慣が続く」。はい。

谷：これは非常に大事なポイントで、ただ単に運動したらいいとか、ただ単に何々を食べなければいいっていうわけではなくて、正にこれこそ説得ではなく納得という部分ですね。やっぱり1つ1つを理解して、何でこれがこうなのかということを知ってもらってというのは、つまり正しい知識を学んでいただく、正しいことを実践していただくっていうことに繋がってくると考えています。

なのでそういったことを分かった上で納得して進めていくので、当然このBMAが終わった後もその習慣を続けることができるということです。

柳田：はい。僕もやる前と今だと、もの凄い知識が全然違う。筋肉にも運動にも食事にも栄養分にも。

谷：そうですね。

柳田：全てにおいて。





島田：健康博士。

谷：でも谷博士には敵わないですけど、もの凄く詳しくなりましたね。

島田：すごい。

谷：正にそれっていうのが一生ものの財産というか、それさえ知っておけば、恐らく柳田さん、もう元の状態に戻るって。

柳田：そうですね。

谷：はい。

柳田：無いですね。筋トレは裏切らない。

全員：(笑)。

谷：そういうことですね。それを感じていただきたいと思っています。

島田：はい。

柳田：はい。そして特徴の次いきましょう。

はい、こちらですね。「オンライン中心なので、全世界から受講いただける。そして誰にもばれずにこっそり受講ができる。でも、結果が出る」ということですね、これ大きいですよ。

谷：大きいですね。現に僕のお客様の中にも、ラスベガスにお住まいで、そこからのセッションをしてるっていう方もおられるんですね。もちろん時差とかもあるんですけども、それでもやっぱり確実に結果というのは出てくるんですね。なので別に本当にアメリカだろうがブラジルだろうがどこにいても。

島田：反対側ですね。

谷：そうですね、反対側にいたとしてもやることはできますし、ほんとに中には、ダイエットっていう問題に対して少し、周りには言いたくないなという方もおられると思うんですね。





島田：こっそり。

谷：そうですね。

島田：やりたい。

谷：オンラインでできるし、これやっぱりパーソナルのトレーニングになりますので、バレずに、こっそり受講することも可能です。

柳田：結果が出るのはもうモニターさんで実証済みと。

谷：そうですね。

島田：はい。

柳田：はい。次いきましょう。

島田：「カラダを変えることは入り口。カラダを変え、心を変え、人生を変えることを目的としている」はい。

谷：はい。もうほんとにいま言っていたいただいた通りなんですけども、繰り返しているように、身体が変わる、つまり痩せたりとか、筋肉が付くっていうようないわゆる一般のトレーニングで終わりっていうのでは、とてももったいないと思っています。そうではなくて、そこはあくまでも入り口であって、そこから先、変わった身体をもって、僕は最高の相棒と言っていますけども。

柳田：最高の。

谷：相棒ですね。

島田：(笑)、相棒。

谷：もう絶対、一生付き合いますからね、自分の身体は。

島田：そうですね。

谷：なので、ほんとにそういった最高の相棒を手に入れて、そこからどんどんスタートを切って





いく。そこからがスタートだよということを伝えたいですし、それを一緒に達成していきたいと思っています。

柳田：これね、結構いま、心で悩んでる方とか、人間関係悩んでるとか、仕事で悩んでるとか、いろいろな人いると思うんですけど、僕ら伝えたいのは、そういう人もまず身体から入ってみなさいよ！ということを言いたいんですよ。自分関係ないからじゃなくって、まず身体を変えて自信がつくことで、絶対にいま悩んでいることっていうのも、きれいさっぱりというか、解決していくと思っているので、なのでほんとに、そういう人にもぜひ入ってもらいたいなと思いますね。

谷：ほんとそうですね。そこに関しては僕も、とても同じように思っていて、身体が代われれば、より良く変わったら、悩みの9割ぐらい解決できちゃうんじゃないのかなって。

島田：前向きになれるですね。

谷：そうですね。実際に僕の所にそうやって心が少し疲れてしまって、会社に行けなくなって、僕のトレーニングを受けるようになったという方もいたんですけど、その方も身体が変わることによって、また会社に行けるようになったりとかそういう嬉しいことも起こっているんで、ぜひそういった方にもご参加いただきたいと思っています。

柳田：はい。ありがとうございます。

以上、特徴の方を伝えてきました。この後は、一体ボディーメイクアカデミー、3ヶ月目のコースになりますけれども、どういうサービスがあって、どういうステップがやっていくのかというのを、谷さんの方からしっかりと解説していただきたいと思います。

谷・島田：はい。

(場面転換)

谷：さあ、それではここからはジムに場所を移して、具体的にこのボディーメイクアカデミーでやること、内容をお伝えしていきたいと思っています。

これまでも繰り返しお伝えしている通り、ボディーメイクアカデミーでは、ただ痩せるとか、体つきが良くなるとかそこで終わりではなくて、そこからさらに人生をより良くしていくということをテーマにして、進めていきたいと思っています。つまり健康的で理想的で、自分史上最高の身体を手に入れていく、そんな3ヶ月間のプログラムを提供していきます。





ではまずお伝えしたいのは、このボディメイクアカデミーでやっていく、3つのステップですね。この図はもしかしたら、これまでもお伝えしているので馴染みがあるかもしれませんが、これを先にお伝えしたいと思います。

これは何を表してるかという、まず結果を得たいためには、つまり理想の身体を手に入れるためには、必ず筋肉が必要です。例えば体型を良くするであるとか、もっと身体のパフォーマンスを上げたいというためには筋肉が必要なんです、その筋肉を付けていくためには、まずは自由に動かせる可動域、柔軟性、これがとても大事になってきます。

この柔軟性、可動域ですね、土台というのがあって、その上に筋肉があり、そして結果、ここでは無駄を削ると書いていますけども、そういった自分の目標により応じた身体を目指していくために、無駄を削いでいくということですね。

で、3ヶ月後にはあなたもこうなれるかも、ということですね、書いていますが、もちろんあなたにとっての理想の身体なので、もちろんここまで行きたい方はぜひ一緒に頑張らせていただきたいんですが、それぞれの目的に応じた理想の身体というのを目指していきたいと考えています。

そして1ヶ月目から具体的に何をやるのかということで、まず1ヶ月目というのはベーストレーニングということで、今回遺伝子検査を行うんですけども、その検査結果が出るまでの間に、しっかりと2ヶ月目・3ヶ月目に向かった土台を作ってしまうような期間が、まず1ヶ月目ですね。

そしてその後から2ヶ月目で、遺伝子のタイプ別の基礎トレーニングを行って、最後結果を得るために、その発展形のトレーニングを行っていくというような流れになっています。

それを図で見えていくと、こんな感じのイメージになってきます。半分が、サイクルで回している所が、日々行うことです。きちっと動画を見てエクササイズをして、そして食事・運動、こういったところをきちっとしていきます。そしてそれを僕たちに報告していただく。そしてそれをフィードバックのメッセージをもらってというようなサイクルを回していくようなイメージですね。

そしてまた後でも詳しく説明をしていきますけども、それとプラスして遺伝子検査であったり、あとは栄養のそういった専門家からのレシピであったり、メソッドを学んでいただく。そしてみんなでトレーニングを、オンラインで出来る場所というのを提供していきます。あとは仲間と一緒に進めていくために、オンラインラウンジ、BMA ラウンジというのも用意していくので、楽





しみにしてください。

流れで言うと、このような感じです。まず先ほどもお伝えしたように動画を見てしっかりと実践をしていく、そしてそれを報告をしていく。ステップ3で報告をしていく。そして4つ目ですね、僕たちからのフィードバックを受けるというような流れで、このボディーメイクアカデミーを進めていきます。

ではここからは、実際に1ヶ月目からどのようなことをしていくのか、内容を見ていきましょう。まず1つ目は、最初始める前というのは、きちっと環境を作るところからスタートしていきます。そのためにやっていただきたいのが、まずはカウンセリングという所ですね。このボディーメイクアカデミーを成功させるために必要な、カウンセリング項目というのを結構詳しく用意しています。

なので最初、それをしっかりと記入いただいて、これはオンラインでできますので記入いただいて、そして後は目標を設定するってということですね。これまでも目標を設定するってことは大事ですよとお伝えしてきたんですが、こちらに書いているような宣言文を使って、自分がどういったものを手に入れるんだってことを最初に明確にして、環境を作ってからスタートしていただきます。

そしてそれと並行して、今回たくさん興味をもっている方もおられるんですが、この遺伝子検査ですね。遺伝子検査と聞くと、ちょっと痛いのかなとか血が出るのかなというイメージを持つかもしれないですけども、そんなことは全然なくて、ほんとに綿棒みたいなのを口にクルクルクルとして、それを研究所に送る。そしたら自分の遺伝子タイプが分かるということですので、その遺伝子タイプがどれかに、それをはっきりさせて、それに合ったトレーニングをしていく準備をここでしていきます。

そして先ほども説明しましたが、まず1ヶ月目というのは、そういった2ヶ月目・3ヶ月目で遺伝子別のトレーニングをしていくための、土台を作る基礎トレーニングというのをやっていきます。

ここで大事にしたいのは、ほんとに何回も言ってますけども「土台を作る」ことなんです。自由に動かせる身体を作ったりとか、2ヶ月目・3ヶ月目のトレーニングをより充実させるために必要な筋力を付けたり、そういったのを大事に行っていくんですが、これもこの1ヶ月の間でレベルが上がります。前半と後半に分けて2パターンのエクササイズを送っていくんですけども、実はこの2パターンのエクササイズに加えて、もう1パターンエクササイズが加わるんです。実はこの呼び方というのがきちっとあって、「ベーストレーニング」というものと、あとは





基礎トレーニング「筋トレ編」ということで、レベル1・レベル2ということで分けています。

なのでこちらに書いている通り、まずはベーストレーニングというのをきちっとやっていただいて可動域を付けていく。そしてその中で、週に2回から3回筋トレを入れていくというような構成になっていますね。これを繰り返していくことによって、身体をベースアップ、土台を作っていくって、2ヶ月目・3ヶ月目に備えていきます。

それと並行して「知識教養動画」ということで、これまでも何度も言っていますけども、「説得」ではなく「納得」ということですね。これを大事にするためには、やっぱり知っておいていただきたいことっていうのがいくつか、いくつかどころじゃないかもしれないですね（笑）。あるんですね。それをまとめた動画があります。

なのでそれを見ていただいて、あ、これはこういうことだからこうしなきゃいけないんだって、自分の中に腑に落としていただいて、納得しながら進めて行くための動画というのを準備しています。

そして今度はこちらですね。食事メニューや体重を、トレーナーに報告をしていただきます。こちらはSNSを使って、トレーナーにきちっと報告をすると。それによって自分がいま体重が何キロなのかとか、あとはどういったものを食べているのか。そしてエクササイズはきちっとできたのかというのをきちっと振り返っていただきたいと思います。

それに対してトレーナーの方から、週に2回ボイスメッセージが届くようになっています。これは非常に僕は価値があると思っているんですけども、トレーナーから文字ではなくて、直接ボイスが届くんですね。なので決してコピーとかの文章ではなくて、あなたに応じたパーソナルなアドバイスというのを、メッセージとして声で届けていきたいと思っています。それが週に2回届くので、これもぜひ楽しみにしていただきたいと思います。

さらにまだあります。僕からの「モチベーションメール」ということで、やっぱりこのBMA、3ヶ月間という、言ってみたら少し長めのマラソンですよ。これを走り切るためには、モチベーションを保つということがとっても大事になります。それっていうのはやっぱり楽しんでやっていくんですけども、たまに心が苦しくなるかもしれませんよね。そういった状況を生み出さないために、僕から週に1回モチベーションメールというのを送らせていただくので、それをぜひチェックしていただきたいと思います。

そしてこれも凄くいい内容ですね。モチベーションを落とさないためにもぜひ参加をしていただきたいんですけども、Facebookライブセミナーというのを毎月第1、そして第3土曜日の朝10





時から実施します。

これは何かというと、**Facebook** にライブ配信という機能が付いてるんですね。なのでライブなんです。つまりその時間になったら、その時間で僕やトレーナーたちが、一緒に喋って、一緒にトレーニングをしたりとか、その場で質疑応答に答えたりとか、知ってもらいたいことを伝えたりっていうのを生ライブで配信します。

これぜひ参加していただいたら分かるんですけども、いま写真に写っているのは僕のジムなんですけども、ほんとにまるで僕のジムに来て、一緒にトレーニングをしているような感覚というか、一緒に一体となってやっているという感覚を味わっていただきたいと思いますし、ほんとにライブなので、その時にコメントとかをいただいたら、それに対してすぐに返答することができるので、ぜひこれも積極的に参加をしていただきたいと思います。

こちらが **Facebook** ライブの具体的な日程なんですけども、合計で **6** 回、月に **2** 回。こちらはオンラインですので、ほんとにどこにいても、それこそアメリカにしようがブラジルにしようが、その時間になったらこのライブ配信を見ることができますので、しっかり運動もできますし、モチベーションも維持ができるので、ぜひご参加いただきたいと思っています。

そしてもしこのライブイベントに、日程が合わなくてライブじゃ見れないよという方もご安心ください。こちらまた後日動画として何回でも見直すことができますので、ライブイベントにその日程では参加できないという方も、その動画をチェックして、一緒に運動することもできます。

そして今度はこちらですね。11月**23**日「キックオフイベント」ということで、ぜひこれには足を運んでいただきたいと思っています。ボディメイクアカデミー自体は11月の1日からスタートしているんですが、少し経ってやるぞって、11月1日から頑張って、大体**20**日ちょっと過ぎて、ひと段落した頃に、このキックオフイベントというのをやっていくんですが、ここでまたぜひ、直に僕と顔を合わせていただいて、またさらにモチベーションを上げていただきたいなと思っています。

このキックオフイベントでは、実際に僕や仲間のボディメイクアカデミーを運営しているメンバーと顔を合わせていただいて、モチベーションを上げていただきたいということももちろんですし、あとはここでも僕から直接お伝えしたいことっていうのがあるので、ぜひ参加いただきたいと思っています。こちらもし当日来れないという方も動画で配信をするので、その動画を見てご参加いただくこともできますので、ご安心いただきたいと思います。

ここまでが1ヶ月目までの内容ですね、凄くたくさんボリュームがあったと思いますが、ここ





からが2ヶ月目やることをお伝えしていきます。

このボディメイクアカデミーがスタートする時に遺伝子検査を行っていただくんですが、大体1ヶ月目が終了する前にあなたの遺伝子タイプな何々ですよというのが分かるようになります。

そこで2ヶ月目からは、その遺伝子タイプに応じたベーストレーニング、そして遺伝子別の筋力トレーニングレベル1・レベル2、ここは基礎編ですね。3ヶ月目に続くための遺伝子タイプに合わせた基礎トレーニングというのに入っていきます。

基礎といっても当然1ヶ月目よりもさらにレベルアップ、身体が進化していくためには過負荷というのが必要なので、1ヶ月目よりは当然少ししんどい内容に、レベルアップした内容になっています。ここではこちらに書いている通り、遺伝子タイプから24個のパターンに分類したもののから、あなたに一番応じたものというのをお届けしていくようになります。

具体的にはこのような内容になってくるんですね。まず男性か女性か。そして遺伝子のタイプは何か。そしてスタート時の体型は、その時点で太っているのか普通なのか痩せているのか。そういったところから判断して、合計で24つの分類の中から、あなたに一番適したものをプログラムとして提供していきます。

なのでこれまでいろいろなトレーニングを試してみても、なかなか結果が出なかったという方も、自分の遺伝子タイプに当たりを付けることによって、より結果が出しやすいトレーニングというのを実践できるので、それもぜひ楽しみにしておいてください。

さあそれでは3ヶ月目の内容です。3ヶ月目は2ヶ月目の発展形のトレーニングですね。遺伝子タイプ別の発展トレーニングというのを、またこちらもベースエクササイズと、あとは週に2・3回やっていただきたい筋トレのレベル3と4ですね。いよいよここら辺といたら、かなり強度が上がってきますので、しっかりそれを見越して1ヶ月目・2ヶ月目というのを積み重ねていていただきたいと思っています。

そしてこの遺伝子タイプ別トレーニングと合わせて、これまでも実践してきた知識教養動画であったり、モチベーションメール、そしてFacebookライブ。あとはトレーナーとボイスメッセージを受け取って、それを実践するっていうような、これまで1ヶ月目・2ヶ月目実践していただいたことを、引き続いてやっていただきます。

そしてこちらですね。このボディメイクアカデミーは、11月1日から1月末までの3ヶ月間のプログラムなんですけど、いよいよこの最後ですね。1月の28日、いよいよ終盤なんですけど、





ここで卒業イベントというのを開催したいと思います。これも都内で、実際に足を運んでいただいて、僕やボディメイクアカデミーのメンバーと会って、最後のフィナーレと一緒に飾りたいと思います。

この時に実は、「ボディメイクアカデミーコンテスト」っていうのも実施したいと思っているんです。これは例えば、この3ヶ月間で一番結果が出た方とか一番頑張った方が一体誰なのかっていうチャンピオンを決める。それを会場に来ていただいている仲間たち全員で投票制で決めて、チャンピオンを決めていきたいと思いますので、こちらは参加は任意なんですけども、ぜひこの3ヶ月間で頑張った努力の証を、ここで披露していただきたいと思います。

そして何とそのボディメイクアカデミーコンテストで優勝した方には、豪華賞品が付いてきます。これいま僕が持っているものなんですけど、何と優勝した方には、似顔絵の世界チャンピオンが、似顔絵を描いてプレゼントしてくれます。

実は似顔絵って僕は知らなかったんですけども、顔部門と全身部門って2パターンあるみたいなんです。で、今回はその全身部門ですね。全身部門の似顔絵チャンピオンによる似顔絵をプレゼントという、ほんとに世界で1つしかないものをプレゼントしますので、ぜひこの似顔絵をゲットできるようにコンテストに参加していただいて、もちろん参加するためにはその3ヶ月間というのをきっちりボディメイクアカデミーで実践をしていって結果を出して、この似顔絵をゲットしていただきたいと思います。

さあそれではここまでボディメイクアカデミーの一体何をするのかっていうことを見てきたんですが、最後にこちらお伝えしたいと思います。ボディメイクアカデミーで何で理想の身体が手に入るのかっていうことですね。

これも繰り返しお伝えをしてきているんですが、特に特別なことをするわけではないんですね。例えば過度な運動をしてくださいとか、あとはもう食事をしっかり抑えて下さいというわけではなくて、正しい運動、そして正しい実践ですね。それと納得して進めていく。そのための知識であったり、教養というのをマスターしていただく掛け算があるから、理想のボディというのが手に入り続けるということですね。

つまりこういうことですね。先ほども言いましたが、「説得」ではなく「納得」をして進めていくから、オンラインであっても結果が出るということですね。それはこれまでもお伝えをして、実際に見ていただいた通りモニターさんが証明してくれていると思います。

そして下に書いている通り、今回のこのボディメイクアカデミーで大事にしたいというのは、





決して脱落者を出さないということなんですね。ボディーメイクアカデミーに参加した人というのは全員結果を出していただきたい、そう思って我々は取り組んでいこうと思っています。

なので決して1人ではないということですね。オンラインで、確かにその隣には僕はいないかもしれないですが、必ずそのオンラインを通じて伴走をさせていただきます。なので1人でやっていくわけではなくて、一緒に僕であったり、ボディーメイクアカデミーのサポートメンバーですね、一緒になって最後まで走っていけるので、安心してこのボディーメイクアカデミーに参加していただきたいと思います。

ということで、ここまでボディーメイクアカデミーの具体的な内容をお伝えしました。

(場面転換)

柳田：はい。いや～、分かりやすかったですね。

谷：ありがとうございます。

島田：さすがです。

谷：ありがとうございます。

島田：分かりやすかったです。

柳田：はい。見てる方も大体の全体像の流れとサービス、分かったんじゃないかなと思います。これだけあればもう完璧ですよ。

谷：ほんとに手前みそですけども、もうこれでもかっていうくらい、本当に用意してますので。

島田：手厚いフォローが。

谷：手厚いですね。

柳田：はい。ほんと世のパーソナル、通わなくてもほんとにいいなと思います。

谷：はい。それは誇張してることも無いと思うぐらいに、本当に良い内容になって仕上がっています。





柳田：はい。ということで谷さんの方から説明していただきましたが、今回0期生ということで、さらにスペシャルなものをご用意しております。

谷：はい。

島田：さらに。

柳田：さらに、はい。食事の指導というのがやっぱり重要になってくるんですが、もちろん谷さんをはじめ、チーム谷のトレーナー陣、食事のアドバイスも凄く優秀なんですけれども、さらにプロにお願いしたと。

谷：そういうことですね。はい。

柳田：はい、こちらご覧ください。「栄養医学指導士によるスペシャルレシピ」と。

谷：そうなんです。ちょっと僕が補足をさせていただくと、お食事って、今回も何度も言ってますけど、食事がやっぱり変わらないことには、理想の身体というのは手に入れることが難しいんですね。なのでそれを今回は栄養のプロにお願いをして。もちろん僕たちもサポートをするんですけども、そのプロが作った高たんぱくで低炭水化物な、より結果の出やすいレシピであったり、飲み会の対策マニュアル、お酒の飲み方とか、そういった所を指導していただけるような仕組みを用意しています。

柳田：はい。その先生はこちらですね。お願いします。

谷：藤本なおよ先生ということで、栄養医学指導士としてローカーボ専門の料理研究家としても、本当にさまざまなメディアに引っ張りだこで、本を出されたりとか新聞に連載をしたりとかというような大人気の先生に、今回は栄養のことについてお願いをしました。

柳田：その藤本先生からメッセージをいただいておりますので、皆さんちょっと聞いていただきたいと思います。

藤本：皆さんこんにちは。私はローカーボ料理研究家の藤本なおよと申します。現在ローカーボとって、高たんぱく低炭水化物のレシピを中心に、メニュー開発やセミナーの講師等で活動しております。





今回はメニュー監修を担当させていただくことになりまして、ご提供させていただくものとして、肉・魚・卵・豆を使ったローカーボレシピ、そしてスマートスムージープロアレンジレシピ、そして飲み会対策マニュアル。そして外食対策マニュアルを付けさせていただくことになりました。ぜひ楽しみにしていただければと思います。私も皆さんのダイエットを成功できるように応援しておりますので、どうぞよろしく願いいたします。頑張ってください。

谷：はい、ということで藤本先生からメッセージをいただいたんですけども、いまお伝えした通り、本当にプロが監修して、そういった高タンパク質なレシピであったり、あとは飲み会の、飲み会って付き合い上行かなきゃいけないんですけども、そこでどうやって身体をつくっていくかっていうような対策マニュアル、飲み方のマニュアル。そしてスマートスムージープロのオリジナルレシピということで、これはまた後で説明をさせていただきたいんですけども、うちのオリジナルスムージー、凄くおいしいのがあるんですね。そのオリジナルレシピも作ってくれるというような、豪華な内容になっています。

柳田：素晴らしい。

島田：凄いですね。

谷：はい、そうなんです。

柳田：これほんとにやり出したら、実際にどういうレシピ、やっぱり飽きちゃったりもするじゃないですか、バリエーションないと。

島田：そうですね。

谷：そうですね。なのでそういったバリエーションが豊かになったりとか、やはり食事って楽しくしたいじゃないですか。

島田：はい。

谷：そういった手軽に作れて、誰もが実践できるような内容で、藤本先生が提供してくれるようになっています。

柳田：はい。ありがとうございます。さらに。

島田：さらに。





柳田：まだあるんです。

谷：はい。

島田：凄い（笑）。

柳田：何とこちらなんですけれども、はい。

谷：はい。

島田：はい、私です（笑）。私からのレッスンが付いてきます。

（拍手）

島田：はい。

柳田：実は島田さん、アシスタントモデルと言ってましたが、プロのモデルさんでした。

島田：はい、一応プロでやっております。はい。

柳田：どういったサービスをいただけるんでしょうか？

島田：そうですね。いまモデルと共にウォーキングスタイリストっていう名前で、ウォーキングの講師をやっています。で、主に姿勢ですね。姿勢とあと歩き方と、美しい立ち振る舞いだったり、男性でしたらカッコよく決める立ち振る舞いですかね。っていう所をお伝えしているので、その辺りを綺麗に動画にまとめて、皆さんにお伝えしていきたいなと思っております。

谷：凄いですね。これも。

島田：はい（笑）。

谷：ほんとにこれって凄く価値が高いと思ってて、どんだけカッコいいとか綺麗な身体になったとしても、姿勢がよくなかったりとか、歩き方がちょっと残念だったりという方、正直やっぱり見てるとおられるんですよ、凄く綺麗だったりするのにもったいないなっていう方が。





島田：見ちゃいますよね（笑）。

谷：ですよ（笑）。

島田：はい。

谷：ほんとにそういった美しく仕上がった、かっこよく仕上がったものをより良く見せるためには、姿勢であったり歩き方ですね、ここっというのはマスターしていただきたいので、島田先生、よろしくお願いいたします。

島田：はい、ぜひ、よろしくお願いいたします。

柳田：よろしくお願いいたします。

島田：（笑）、はい。

柳田：無料動画でも島田さん人気高かったんですけど。

島田：本当ですか？

柳田：はい。

島田：何者だっていうね、ほんとにすいません。

柳田：ただのアシスタントじゃありませんでしたということで。

島田：ちゃんと先生します。

柳田：よろしくお願いいたします。男性も女性もね。

島田：はい、どちらもお伝えしていきますので、楽しみにしてください。

柳田：はい。もう谷さん凄すぎます、このサービス。

谷・島田：そうですね。





柳田：はい。もう無いですね。

谷：実はまだあるんです。

島田：え～（笑）。まだある。

柳田：何でしょう？

谷：ということで、こちらのスライドを見ていただきたいんですが、まだあるのは何かというと、このボディーメイクアカデミーと一緒に力強く、そして手厚くサポートをしてくれる仲間が、まだいるんです。

その今回のボディーメイクアカデミーのサポーター陣っていうのを、ここで紹介したいと思いますので、そのサポーター陣とももちろん僕も合わせて、さっきお話した通り、1人にしないとか、脱落者を出さない。そして何でもこのボディーメイクアカデミーやっていく中で疑問に感じたことっていうのは質問いただけるような、手厚いサポートができる環境というのを用意しています。

柳田：はい。

島田：なるほど。

柳田：今日全員じゃないけど、来てくれているということですね。

谷：そうですね。その中で一緒に活躍してくれるメンバーの一部が来ていますので、ぜひここでご登場いただきたいと思います。

サポートメンバー：1998、1999、2000。

木場：ああ、到着した。谷さんちょっと、長かったですね。

島田：（笑）、待ち時間が。

谷：ごめん、ごめん。ありがとう。

ということで、僕の方から紹介をさせていただきます。今回このボディーメイクアカデミーと一緒にサポートしてくれるサポートメンバーなんですけど、まず1人目ですね。今回トレーナーと





して一緒にサポートさせていただく。

木場：はい、トレーナーの木場達彦です。皆さんをコンビニ食で、これ見えますか？コンビニ食でサポートします。よろしくお願いします。

島田：手書き（笑）。

谷：実はコンビニマスターとして、セッション2でも出て頂いたんですが。

木場：かかって来い！

谷：非常に、ベストボディジャパンという大会で入賞を果たしたりとか、知識・経験ともに豊富なトレーナーなので、ぜひ安心して、サポート受けていただきたいと思います。

柳田：You love コンビニ食？

木場：I Love コンビニ食！

一同：（笑）。

木場：ありがとうございます。

島田：ちょっと英語っぽく（笑）。

谷：ありがとうございます。さあそれでは2人目、紹介します。今回、すでに、もしかしたら見た覚えがある方もおられるかもしれませんが、ビフォーアフターの写真でも、すでに登場していただいているんですが、ボディメイクアカデミーの事務局を担当してもらおう。

築瀬：築瀬仁美（やなせひとみ）です。よろしくお願いします。皆さんのことを、トレーナーではないんですけども、裏の方でしっかりサポートしていきますので、最後まで一緒に頑張りましょう！

谷：はい、ありがとうございます。

（拍手）





谷：実は築瀬さんもトレーナーとして今回参加ではないんですけども、さっき僕であったり木場トレーナーが参加したベストボディジャパンにも挑戦しているようなんですね。

築瀬：ベストボディジャパン、男性のムキムキマッチョだけの大会ではなくて、女性の部門というのもありまして、それに今年の5月に参加させていただきました。私自身もトレーナーではないんですけども、やはり谷とか木場と一緒にやっているので、ボディメイクの知識だったりとかってというのはきちんとトレーニングで学んでおります。そういった面でも皆さんのサポートできると思いますので、一緒に頑張りましょう。

谷：はい、ありがとうございます。

柳田：あとやっぱりオンラインなので、サイトの使い方とか会員サイトの使い方とか分からないとか、そういうことも全部聞けるということですよ。

谷：そうですね。そこも安心して、彼女に聞いていただきたいと。

島田：凄い優しいんです、築瀬さんね。

築瀬：ありがとうございます（笑）。

島田：大好き。

築瀬：私も島田さん大好きです。

木場：何か、ここ何かあるんですか？

谷：何だろうね。

木場：何かあるんすかね。

一同：（笑）。

谷：はい、ありがとうございます。そして実は何とあと1人、今日はお呼びしたいと思います。

島田：はい。





谷：この方は何と今回、モニターさんとしてご参加いただいたんですが、I love BMA ということで、今回 BMA のサポートメンバーとしてご参加いただける方がいるので、紹介させていただきます。それではご登場いただきましょう。岩田さん、どうぞ！

岩田：998、999、1000。

(拍手)

島田：頑張りました。

谷：無茶ぶりにも対応してくださって、ありがとうございます。

岩田：ありがとうございます。

谷：ということで、何と今回セッション3でご紹介した、モニターさんでご参加いただいていた岩田さんが BMA サポートメンバーに加わっていただいて、この BMA を一緒に盛り上げていただけるということですね。

岩田：モニターの岩田です。谷さんとずっとやらせていただいて、もう谷さんのお人柄に惚れ込みまして、ぜひ協力させてくださいと、お手伝いさせてくださいということで参加させていただきました。モニターとしてやってきた経験を活かして、皆様のサポートができればと思っておりますので、よろしく願いいたします。

(拍手)

谷：ありがとうございます。

島田：心強い。

(拍手)

柳田：すごいですね。

谷：ほんとにこれは、僕素直に嬉しいです、実際にそうやってすでに、僕と一緒にボディメイクを達成した方なので、よりサポートメンバーとして、これから始められる方のサポートが、気持ちがよく分かって凄くいいなと思っております。ありがとうございます。





柳田：ありがとうございます。

島田：お願いします。

柳田：このペースだと、0期終わったら、1期のとき、もの凄い増えてますよね。

島田：(笑)、ここファミリーがもう。

柳田：手伝いたいです、みたいな。

島田：谷ファミリーがダダーってなって。

柳田：それが BMA の魅力でもありますね。

谷：そうですね。

柳田：ということで、もう凄いサービスで、あとサポート陣でお届けしていくのがボディメイクアカデミーということですね。

谷：はい。

柳田：はい。谷さん、もうお腹いっぱいです。

谷：そうですね。

島田：お腹いっぱいですね。

柳田：まさかもう無いですよ。

谷：実はまだあります。

島田：まだあるんですか。

柳田：まだあるんですか。





谷：あります。こちらは今回の0期生のほんと特典としてご用意したいと考えているものが、実はあります。

柳田：こちらですね。はい。

谷：はい、こちらです。0期生の入会特典ということで、ボディーメイクアカデミー、オリジナルの卒業証書ということで作らせていただきたいと思います。いまですね…。

島田：あの写真（笑）。

谷：凄く恥ずかしいんですけど。

木場：ああいう感じなんですかね、完成は。

谷：うわー、みたいな感じですね。写真でもいいですし。今回、卒業証書というのはどういった内容になるかという、このプログラムが始まる前に一度写真を撮っていただいて、そしてプログラムが終わる前に写真を撮る、つまりビフォー・アフターの写真を撮っていただいて、それをこの卒業証書の中に入れて、お渡ししたいと考えています。はい。

柳田：これはいいですね。

谷：ほんとにいい思い出に。

島田：思い出になりますよね。

柳田：なると思います。素晴らしい。ぜひ皆さん頑張って。

島田：ですね。

柳田：卒業証書を谷さんから、最後1月の終わりに受け取っていただきたいと思いますね。

谷：そうですね。なのでぜひこの1月28日に卒業式を行うんですけども、それを、この卒業証書というのをぜひ直接お渡しさせていただきたいなと考えています。

柳田：ということでほんとにたくさんのサービスをご紹介してきましたが。





谷：はい。

柳田：まとめるとちょっと凄い形になっちゃいます。

谷：凄いですね。

島田：凄い。

谷：そうですね。

柳田：これははっきり言って、モニターさんっていうのはこの一部をやっただけっていうような感じでもんね。

谷：そうなんです。モニターさんは実はこの一部だけをやっただいて、結果を出していただいたというところですね。

はい、ということで、ここまでがサポートと、あとサービスの内容ということで、お伝えをさせていただきました。ということでボディメイクアカデミーサポートメンバーの皆さん、ご出演いただいてありがとうございました。

一同：ありがとうございました。

(場面転換)

柳田：はい、ここまでボディメイクアカデミーのもうすべてをお伝えしてきました。ここでもう一度だけ、これまで谷さんの指導を受けて成果を出したモニターを含め、僕らを含めた皆さんの声をちょっとご紹介したいと思います。

島田：はい。

柳田：ではご覧いただきましょう。どうぞ。

(ビフォーアフター紹介動画)

柳田：いや、もう何度見ても凄いですね、この成果は。





島田：ですね、凄いです、はい。

柳田：やっぱり谷さんと妻と筋トレは裏切らない。

島田：間違いない。

谷：裏切りません。

島田：ですね（笑）。

柳田：さらに谷さんに対して、ボディメイクアカデミーに対して、各分野の権威から素晴らしい推薦の声いただいています。

谷：ありがとうございます。

柳田：こちら島田さんの方からちょっとご紹介いただけますか？お願いします。

島田：はい。じゃあまずお1人目から。「谷トレーナーは、あなたの体型のみならず、人生を変えるだけの知識と経験があります」。株式会社スピードブランディング代表取締役の鳥居祐一さんです。

谷：はい。

島田：はい。

谷：ほんとですね、僕の東京でのお父さんのような方で、ほんとにお世話になっている方ですね。凄く嬉しいです。

島田：はい、ありがとうございます。

柳田：ありがとうございます。

島田：そして「痩せたい人も、パフォーマンスを上げたい人にも、あなたに伴走するトレーナーとして、谷トレーナーを推薦します！」プロコーチ／株式会社チームフロー代表取締役、平本あきおさんです。





谷：非常に平本先生にもお世話になっておりました、実際一緒にトレーニングをさせていただいて、パフォーマンスを保つ取り組みをさせていただいております。

島田：はい、ありがとうございます。

柳田：ありがとうございます。

谷：ありがとうございます。

島田：「経営者にとって、体は資本。トレーニングのプロとして、そして誠実な人柄からも谷トレーナーを推薦します」。こちらは匿名で上場企業の創業経営者さんです。

柳田：はい。

谷：はい、ほんといまトレーニングを担当させていただいているんですけども、いつも経営に対する姿勢であったり、人としての在り方というところで尊敬しております。今回こういった形でいただけたこと、非常に嬉しく思っております。

柳田：はい。

島田：はい。

柳田：鳥居さんにしても平本さんにしても、そしてこちらの経営者さんにしても、やっぱり谷さん、男から見てもというか、あと年上、年配の人からも、ほんとに紹介したくなるというか、推薦したくなる、

島田：愛される。

柳田：愛される。

谷：嬉しいです。

柳田：女性からも。

島田：女性からも、男性からも（笑）。





谷：(笑)、ありがとうございます。

島田：はい、さすがです。

柳田：はい。続いていきましょう。そして。

島田：「とても誠実で人を裏切らない谷さんは、あなたにとって最高のパートナーになるでしょう」。株式会社グローバルパワーエキスパート代表取締役、株式会社ライザップ元取締役の、高梨陽一郎さんです。

谷：はい。僕のほんとに兄貴のような方なんですけども、こういった形で推薦いただいて、感謝しております。ありがとうございます。

島田：ありがとうございます。

柳田：といった形で、本当にそうそうたる分野のそうそうたる権威の方から。

谷：本当に恐縮です。

島田：本当に幅広いですね。

谷：本当にありがたいです。

柳田：谷さんのこれまでのやってきたことの、そのままという感じですよ。

谷：はい、ありがとうございます。

柳田：じゃあ続いていきましょう。

島田：はい。

柳田：はい。それではボディメイクアカデミー、どんな人に参加していただきたいのかというのを、谷さんの方からちょっといただきたいんですけども。

谷：はい。もうほんとにいろいろな方に参加していただきたくて、もうブワーッと書かせていただいたんですけども。





本当に細マッチョになりたい方というところから始まって、自分の体型を今よりも痩せたいとか、もしくは反対に筋肉を付けたいとか、そういった自分の身体を変えたいっていう人から、もしくは年齢を重ねてきたことによって、今まではコントロールできていた体型というのができなくなってきたっていう方。あと今回嬉しかったのが、本当にコメントでも、60代・70代の方からも。

島田：多かったですね。

柳田：多い。

谷：そうなんです。で、僕自身が元々やっぱり病院であったりとか介護の現場ですね。そこでもトレーニング指導していた経験があるので、そこからも言えるんですけども、年齢で身体を諦めないでいただきたいと思ってるんです。

むしろそういった年代から、さらに衰えた機能、機能改善していくことによって、より楽しい人生があると思いますので、そういったご高齢の方というか、お年を召された方まで幅広くこのプログラムを受けていただきたいと思います。

あと他にも何かイベントが控えてる方。例えば結婚式があるとか。

柳田：片山さんのように。

谷：そうです、そうです、正にそんな感じですね。

何か自分の人生で大事なイベントであったりとか、何か達成したい目標がある方というのも、このボディメイクアカデミーが3ヶ月間のプログラムなんですけども、そこに入ってしっかり基礎から修得をしていくっていうことをしていただきたいですし、

あとはすでにトレーニングとか身体づくりを、ボディメイクをやっているビギナーではない方ですね。中級者・上級者の方も、これまで僕がJリーガーであったりとか、あとは競輪選手といったプロアスリートの方もサポートしてきたので、よりそういった方でもよりパフォーマンスを引き出すことができますので、このプログラムにご参加いただきたいと思っております。

島田：はい。

柳田：これは、ご家族で受けられてもいいと思いますよね。





谷：あ、むしろそれですね。今回ご参加いただいたモニターさんも、もちろんご家族がおられる方、たくさんおられたんですけども、ほんとに奥様が参加していたらご主人さんがサポートしたりとか、その逆だったりとか、家族ぐるみで参加していただいたことによって、結果がより出やすいなというのを実感したので、ぜひ家族で参加していただくっていうのも大いにアリだと思っております。

島田：家族ぐるみだと楽しいですね。

谷：そうですね。

島田：共通の会話ができるからね。

柳田：そうですね。そうそう。やっぱり協力が必要ですしね、食事とか含めて。

島田：そうですね。

谷：そうですね。なので一番形が出る形っていうのが、その形かもしれないですね。

柳田：はい、あとはもう少し言わせてもらおうと、今回子どもにやらせてますという方も結構いらっしゃるんですけども、もちろん親御さんもやってもらいたいですけれども、10代の子どもとかお持ちの方は、小学生でも一緒にやるのもいいですね。

谷：そうですね。僕自身がキッズパワープロジェクトということで、小学校に行って子どもに発育、発達の段階に合わせた運動ってことで、授業として小学校でやらせていただいているんですけども、そういった気持ちがやっぱりありますので、ほんとにそういったお子さんにもこのプログラム、ボディメイクアカデミー、たくさん必要なことが詰まっているので、参加していただきたいと思っています。

柳田：はい。入るのは1人でいいですね。

谷：そうですね。

柳田：家族に限ってはね。

谷：はい。そうですね。ぜひそうやって入るのは1人でOKですので、それを家族みんなで共





有して、家族が豊かになるっていうようにしてもらいたいなと思っています。

柳田：はい。そして 90 日後、皆さんどうなるかということなんですが。

島田：凄いです。

谷：またここもたくさん書かせていただきました。

島田：いっぱい。はい。

谷：ほんとにいろんないいことがあるなって、身体鍛えたら、手に入らないものはないんじゃないのかなと思うぐらいたくさんの方がいるんですが、例えば痩せてメリハリのある身体が手に入ったりとか、あとは周りからも痩せたねとかカッコいいねとか、締まったねって言われて、凄くこれって嬉しいと思うんですね。

で、恐らく僕が思うに、食生活が自然と変わっていくので、I love タンパク質になっていたりとか、あとはお酒飲む方もビールよりもハイボールって言ってるんじゃないのかなと。

島田：自然と手が勝手にハイボール。

谷：そうですね (笑)、はい。それはやっぱり説得ではなくて納得であって、自分の身体とそうやって向き合うってことが、自然と達成していけるから生まれる感情かなと思っています。

柳田：ということでボディーメイクアカデミーについて、全てご説明してきました。

後は、恐らく皆さん気になってるのが、じゃあどうやって参加するの？というところだと思いますので、このあとたっぷりご紹介したいと思います。

島田：はい。

柳田：はい。いよいよここから、気になるボディーメイクアカデミーへの入会方法ですね。受講方法について説明させていただきます。

こちら第 0 期生のお申込み期間は、5 日間限定です。

谷：はい。





柳田：10月19日水曜日のお昼12時から10月23日日曜日の夜中の0時まで、ここまでの5日間限定で、インターネット上で募集をさせていただきます。

で、11月から、頭からスタートという形ですね。そこから3ヶ月間スタートして、来年の2017年1月の終わりまで、3ヶ月間というのが1つの期間となりますね。

谷：はい。

柳田：そして気になる受講料なんですけれども、パーソナルトレーニングというと、皆さん高いんじゃない？という…。

島田：イメージがありますよね。

柳田：ありますよね。ちょっとこちらご覧いただきたいんですけども、大手パーソナルジムの場合ということで、こちらそれぞれ3ヶ月だった場合ですね。A社の場合価格がウリなんですけど、ちゃんと入学金があってレッスン料があって、あとプロテインですね。これが付いてほしい353,600円ぐらいということですね。

そして最大手のB社の場合ですと、3ヶ月間だと入学金54,000円、レッスン料432,000円、プロテイン93,000円で579,000円ということで。

島田：結構しますね。

柳田：これは多少変化する部分もあると思うんですけど、時期によっては。大抵これぐらいはするということですね。

島田：パーソナルですもんね。

柳田：そうですね。何だかんだで、最初にWebサイトで見えるとかよりも、いろいろ組み合わせると増えるってありますよね。

谷：結構そういうのありますね。

島田：そうなんです。





谷：あります。

柳田：これぐらいしてしまうというのがあるので、多くの方があきらめざるを得なかったんじゃないかなと思います。はい。

ただ BMA というのは、そこをできるだけ多くの方に参加していただきたいということで頑張ってきていますが、谷さんのパーソナルトレーニング、こちらもう今は満員でちょっと受け付けていないんですけれども。

谷：はい。

柳田：ちなみに谷トレーナーの場合、これいま 897,000 円（笑）。

島田：おお〜っ！さすがですね。

谷：ありがとうございます。

柳田：さすがです。

島田：人気トレーナーさん。

柳田：超人気です。

島田：ですね。

柳田：これ今の値段ということで、今後もほんとは上げていく方向で考えて。

谷：そうですね。また変動があるかなとは考えております。

柳田：いずれにしても、これぐらいということなのと、今キャパシティがちょっと満員だということなんですけれども、ボディメイクアカデミーではこの谷さんのオンラインではありますけれども、指導が直接受けられるというのが、特徴になっています。

さらに皆さん、ずっと見てきていただいたように、今回 0 期ということでこれだけ付きます。遺伝子検査、ライブセミナー、リアルセミナー。





島田：そうですね。

柳田：ウォーキング講座。

島田：ウォーキング（笑）。

柳田：レシピ、ボイスメッセージサービス、BMA ラウンジ、モチベーションメール、90 日間サポート、そして宣言シートということで、トレーニング以外にも、ほんともう全て網羅しています。

谷：はい。

島田：トータルサポートですね。

谷：そうですね。正にトータルサポートさせていただきます。

柳田：ということなので、それなりにはもちろんするんですけども、こちら気になる参加料。発表させていただいて、よろしいでしょうか？

谷：お願いします。

島田：ぜひお願いします！（笑）。

柳田：998 ですか。999…ドン！のあと。申し訳ございません。

島田：（笑）、10 月 16 日（笑）。

柳田：日曜日に発表させていただきます。

島田：凄い。延び延びです。

柳田：ほんとに申し訳ないんですけども。

島田：気になる。

柳田：引っ張ります。





島田：引っ張りますね。

柳田：ただ今日の時点では、このサービスというのを全部知っていただきたかったということですしね。その上で 16 日には、さらにウェブサイト公開をして、値段まで発表してしまいます。

というのも、もの凄く自信があるんです。

谷：はい。

柳田：喜んでいただける自信があるんです。

谷：はい。

柳田：これあり得ないですよ。

谷：正直、あり得ないですね。

島田：はい。

柳田：これ 0 期生だからこそというのものあるんですけども、その時に発表させていただきますけれども、当然クレジット、銀行振り込み等々の支払い方法もたくさん用意してますし、分割払いも用意してます。

これ使うと、詳細は日曜日見ていただきたいのですが、これ使っていただくと、もの凄い分割できますので、非常にお得に、負担なく参加できるというようにしています。

島田：はい。

柳田：これはもう 16 日の発表を楽しみにしてください。

谷：お願いします。

島田：あと何日ですかね。あたしも。

柳田：あと、ちょっとね。少しです。見る時期によって、これ。





島田：楽しみ。そうですね。

柳田：もう出てるかもしれませんが。

島田：楽しみ。

柳田：要するに 16 日に見ていただいて、その 3 日後、19 日の水曜日から募集開始になりますので、検討していただきたいと思います。

島田：はい。

柳田：そして、実はこちら。実はボディメイクアカデミー、2つのコースを用意しています。

谷：はい。

柳田：まず1つ目がオンライン・パーソナルコースということで、谷式のすべてをオンラインで学ぶコースということで、これオンラインというか先ほど来説明してきたコースがこのパーソナルコースということですね。

谷：そうですね。

柳田：実はもう1つ用意しています。それがこちらですね。「マスター・パーソナルコース」ということで、谷さんの方からちょっと説明していただけますでしょうか。

谷：はい、こちらのマスター・パーソナルコースということで、こちらの商品を付けた、言ってみればフルパッケージを用意させていただいています。こちらは僕が監修してプロデュースして作った、スマートスムージープロという、プロテインスムージーなんですけども、こちらをセットにしたパックとなっています。

こちらプロテインって通常持ち運びがこれごとしなきゃいけないタイプが多かったりするんですけども、やっぱりなかなかそういうのが難しいという方も多いと思うので、何と個包装になっております。

島田：凄い、持ち歩きやすいですね。





谷：なのでこれをカバンの中に入れておけば、いつでもタンパク質が補給できると（笑）。

島田：すぐ補給できますね。

谷：はい。というような、非常に、品質もかなりこれいいです。

柳田：いいですね。はい、僕も毎日飲んでます。

島田：私も飲ませていただきました。凄い飲みやすかった。おいしかったです。

谷：ありがとうございます。はい、抹茶きなこ味のプロテインですね。

柳田：これって結局1食分、これで補完できるということですよ。

谷：そういうことなんです。これ凄くボリュームミーなので、1食置き換え型の食品として使っていただくことができますし、それをおすすめしたいと思っています。

柳田：はい。ですから食事に関してやっぱり不安だとか自分で作れないとかバリエーション無いっていう方は、こちら選んでいただくと、ほんとにこれだけを飲んでおけばいいというものですからね。

谷：そうですね。あとは今回その特典の中に、藤本先生からレシピを作っていただけるという中に、こちらのスマートスムージープロのオリジナルレシピも何と含まれていますので、ぜひそれもお活用いただくと、いろんなバリエーションで楽しむことができます。

柳田：はい。これが3箱付くということですよ。

谷：はい。なので1箱が30包入りで1ヶ月分ですので、今回のボディメイクアカデミーの期間中、3ヶ月分付けます。

柳田：ですので料理の方は全部自分たちでやるから大丈夫という方は、上のパーソナルコースを選んでいただいて、こちらスムージー付きがいいという方は、マスター・パーソナルですね、こちらの方を選んでいただきたいと思います。

谷：はい。





柳田：これ1箱でも結構するんですよね。

谷：結構高いです。

島田：ですよ。

谷：はい。

柳田：でもそれだけの価値、ほんとにありますので、僕も手放せないくらいずっと飲んでますので、そうですね。

その両方のコースともに16日の日曜日に受講料は発表させていただきますので、どちらか選んでいただきたいと思います、はい。

さらにこちら。はい。少しでも興味があれば、最優先案内にご登録を！ということで、これは皆さんご覧になってるサイトの下に、最優先案内の登録フォームというのがございます。こちらメールアドレスを入れていただいただけなんですけれども、そこに登録していただいた方は、なんと通常よりも6時間早く、10月19日水曜日の朝6時から申し込みが可能になります。

これ、なぜ設けているかという、申し込みが殺到する可能性があるというのと、少しでも本当に入りたいという方を優先したいということで、こちらにメールアドレスだけ登録しておいたいただいたら、興味のある方は登録した後に、当日朝6時から申し込めるウェブサイトのURLが自動返信メールで飛びますので、まだその時は申し込めないんですけど、19日朝6時になったら、そこから申し込めるようになります。

谷：はい。

柳田：はい。そうしていただくと、こちらまず1つ目。最優先案内に登録していただいた方の特典なんですけど、朝6時のお申込みから先着10名の方。

島田：早起きしなきゃ(笑)。

谷：はい。そうですね(笑)。

柳田：いやこれね、ほんとに激戦になると思います。





島田：朝 6 時から (笑)。

柳田：もう値段も日曜日の時点で分かっていますから、これ絶対、はっきり言ってももの凄いいお得になるので、絶対入りたいって方たくさんいると思うんですけど。

島田：そうですね。

柳田：先着 10 名。

島田：少ない。

柳田：6 時になって申し込み完了しました。これクレジットでも銀振でも OK です。申し込みが完了しましたという 10 名を、これ分かるようになっていきますので、裏側で。

谷：はい。

島田：凄い。

柳田：先ほどの特製スムージー 1 箱付くのか、遺伝子検査キットもう 1 つということですね。

谷：そうですね。なので、例えばご家族がおられる方であれば、パートナーも一緒に遺伝子検査を受けてもらうってことも可能ということですね。

柳田：で、スムージーの方は、スムージーなしを選んだ方は 1 個付いてくるというのと、スムージーありを選んだ場合 4 箱になると。

谷：そうですね。

柳田：ということですね。

島田：4 ヶ月。

谷：そうですね、もしくはまたそうやってご家族と一緒にたのしんでいただけたらと思います。

島田：はい。





柳田：これは狭き門だと思います。

島田：(笑)、かなり。

柳田：さらにあります。先着 100 名様！

島田：おお、今度は、太っ腹！

柳田：「BMA」Tシャツをプレゼントします！

谷：はい。

柳田：これですね。

島田：皆さん欲しいですよ。そうですね。ここ選べるんですか？

谷：これ、付いてくるんですかね？

柳田：これも付けましょうかね。これ自分で書いて付ければいいだけです。

島田：ガムテープに。

柳田：ガムテープで。これバリエーションはちょっと選べないんですが。

島田：ですね。

柳田：あとサイズも選べないんですが。

島田：ほんとに？はい。

柳田：でもフリーサイズということで、プレゼントさせていただきます。これ結構大人気というか、着たいですって。

谷：そうですね。

島田：これ人気。





柳田：欲しい人っていますよね。

島田：ですよね。はい。

柳田：恐らく 1 番人気なのが We love タンパク質なんですよ。

島田：ハートが、女性からも人気で。

柳田：男性からも。

島田：男性が着てると女性がキャーキャー言うという。はい。

柳田：そうですね。コンビニ食じゃないですよ、I love。

島田：じゃない方ですね。

柳田：じゃない方ですね。

谷：あれは木場トレーナー専用なので。

島田：世界に 1 つ。

柳田：恐らく We love タンパク質 T シャツというのを、先着 100 名の方にプレゼントさせていただきます。

ぜひこれを着て、キックオフセミナーに来ていただきたいと思います。

谷：そうですね、はい。

島田：ぜひぜひ。

柳田：はい。まだあります。

だから登録しておいていただきたいんですが、これ先着じゃなくて、朝の 6 時からお昼 12 時の通常募集開始までに申し込んでくれた方。これは申し込み完了だけで結構ですので、振り込み後





でもいいんですが、全員に。

島田：全員。

柳田：谷さん監修のやせ体質の作り方動画をプレゼントと。これはちょっと説明を。

谷：これは実際に僕が有料で行っているイベント・セミナーでお伝えしている中に、凄く人気のプログラムで、やせ体質の作り方という講座があるんですね。それを今回は、お申込みいただいた方に付けさせていただきたいと思っています。

柳田：はい。

島田：無料ですね。

柳田：ほんとに太っ腹です。

島田：凄い。

谷：ありがとうございます。

柳田：これほんとに全員ですので、オンラインでアクセスしていただいて見ていただくような動画になりますけれども、12時までの方には全員にプレゼントしますので、その意味でもここまでご覧になってる方、取りあえず最優先案内にはメールアドレス登録しておいていただきたいと思います。

島田：はい。

柳田：はい。ということでもう一度確認しますが、お申込み期間、10月19日水曜日のお昼12時から23日の5日間限定です。

谷：はい。

柳田：はい。ただし最優先案内登録された方は、朝6時から申し込めるということですね。

島田：はい。早起きして（笑）。





谷：はい。

柳田：島田さんも朝起きてますか？

島田：はい、起きます。そうします。様子をチェックします。

柳田：はい。様子をチェックしていただけると。

谷：お願いします。

柳田：ということで、島田さんのためにも、朝早く申し込んでください。皆さん。

島田：待ってます。

(場面転換)

柳田：はい、ということで、最後までご視聴いただきましたけれども、最後にこの3名からそれぞれメッセージをお伝えしたいなと思います。はい。

じゃあまず私の方からさせていただきますけれども、皆さんこの度は本当に最後までご覧いただきまして、ありがとうございます。私はもう、今回のプロジェクトは、プロデューサー人生を捧げたというか、全てをさらけ出しました。ここまでビフォー・アフターを含めて全部をさらけ出したことはないんですが、ほんとに今まで皆さんにメールしてきたこともそうですし、こうやって動画で伝えてきたことも全て、もう心からの本音だけを伝えてきました。

それは僕自身がほんとに経験したことですし、僕自身に起こったことです。実は僕もほんとにこの15年ぐらいずっと右肩上がりで史上最高の体重を更新してきて、いくらやっても痩せなかった。で、6パックなりたかったんですが、なかなか本当になれなかったんですが、それが谷さんに会って、もの凄い結果が出ました。あの通りなんですけれども。

僕自身はもちろんパーソナルというか、谷さんの所に通った部分あるんですが、でも実は僕が通ってたのって週に1回とかそういう感じです。それ以外、やはりオンラインのモニターさんと同じように、やはり毎日自分でトレーニングして、食事をやって、結果が出たので、だから言えるのは、絶対オンラインもできると思うんです。

で、皆さんこうして谷さんと繋がっていただいて、いま信頼関係あると思いますので、その意味





でも谷さんを信じて、そして自分を信じて、ぜひボディーメイクアカデミーに入っていていただいて、3ヶ月後は皆さんの方が、私たちが驚かせていただきたいと思います。

最後に言わせていただきますが、「妻と谷さんと筋トレは裏切らない」と。  
ボディーメイクアカデミーでお待ちしています。

島田：じゃあ私から。私は普段、姿勢だったりウォーキングのレッスンをしてるんですが、姿勢やウォーキング変われば人生が変わると言っていました（笑）。

ですが、やっぱり谷さんと出会って、実は私は運動が苦手なところがあったりして、谷さんからいろんなアドバイスいただいて、今回勉強させていただいてるんですが、やっぱり姿勢・ウォーキングだけでなく筋肉も、しっかりとした体幹だったり、筋肉、ボディメイクっていう意味でも、綺麗な身体づくりっていうのは凄く大事ななっていうことを、今回凄く教えていただいて、私にも凄く、今後のレッスンに繋がっていくかなと思っています。

で、私みたいにジムに登録しても駄目だったよとか、トレーナーさんをお願いしても途中で挫折しちゃったよっていう方は、この谷さんの魅力についていっていただいて、もう1人じゃないってところですよ。一緒にやったださるので、必ずサポートしてくださって、裏切らず最後までついていてくださると思うので、一緒にぜひ頑張りたいと思います。

そしてちょうど11月からっていうことなんですけど、1年の目標、皆さん年始に作ると思うんですけど、やり残して、ああ、ちょっと目標達成できなかったなという方がもしいらっしゃれば、最後の最後に、もう11月、12月、ちょっと1月飛び出ちゃいますけど、お正月もありますし、太っちゃいますので、何か自分の目標と身体の目標を重ねていただいて、自分の目標を達成して、気持ちよく新年を迎えていただけたらと思います。はい。よろしく願いいたします。

柳田：それでは最後、学長の谷さんの方からよろしく願いします。

谷：はい。ほんとにここまでまずご覧いただき、ありがとうございます。このボディーメイクアカデミー、僕がこれまでトレーナーとして活動してる中で、ほんとに2歳から105歳っていう幅広い年齢幅であったりとか、あとは主婦の方から凄いスーパービジネスマンの方、もしくはトップアスリート、そういった方まで、業種業態そして老若男女、幅広く指導させていただいて、その集大成がこのボディーメイクアカデミーということで表現できたことを、本当にうれしく思っています。

そしてこのボディーメイクアカデミーっていうのは、ほんとに僕の集大成ですから、とても、自





分で言うのもなんですけども、凄くいいプログラムです。そして自信のある内容です。なのでほんとに身体を変えたい、そして人生を変えたいという方には、ぜひ飛び込んでいただきたいなと思っていますし、やっていただくからには、こちら本気で取り組ませていただきますし、ぜひお互い本気で身体を変える、そしてその結果としてより良い人生が待ってる、そういった3ヶ月を送りたいと思っています。

もしかしたら今は“自分にできるかな？”って心配かもしれませんが、そこは勇気を出して踏み込んでいただきたいと思っています。誠心誠意、そして僕だけではなくて、周りのサポートスタッフ含めて、しっかりとサポートさせていただきたいと思っています。脱落者がほんとにゼロ。そして必ず結果を出して、より良い人生を、身体を変えて、心を変えて、そして習慣を変えて、人生を変える、それを一緒に体験したいと思っています。ということでボディーメイクアカデミーでお会いできることを、心から楽しみにしています。ありがとうございます。

柳田：はい、素晴らしいメッセージ、ありがとうございます。

島田：ありがとうございます。

谷：ありがとうございます。

柳田：ということで本当に画面の向こうの皆さん、全てが伝わったんじゃないかなと思いますので、最優先案内に登録をして、そして最後、今回のコメントをいただきたいと思います。

今回だけではなくて、この全4回を通じての感想だったり、皆さんの変化だったり、ほんとにもうすでに習慣になってるっていう方もたくさんね。

島田：いらっしゃいますね。

谷：そうですね。はい。

柳田：嬉しいですね。はい。それを続ける意味でも、ボディーメイクアカデミーで続きをやっていたいただきたいと思うんですが。

コメントいただいた方には、最後にも素晴らしいプレゼントをご用意しています。こちらです。はい、谷さん、お願いします。

谷：はい、こちら最後の特典となりますが、「オリジナル応援キット」ということで、これは僕





がこういうのがあったら本当に便利だなという、そういったボディメイクを達成していくための応援キットとして、いくつかのツールをお渡ししたいと思います。

島田：はい。

柳田：いいですね。ぜひこちらの方、ここまで縁があった皆さんですから、何か一言コメントをいただいて、オリジナル応援キットを受け取っていただきたいと思います。

島田：はい。

谷：お願いします。

柳田：そして最優先案内に登録をして、16日の日曜日に驚いていただいて、19日から一緒にスタートしたいと思います。

島田：はい。

柳田：ということで、長らくお伝えしてきましたけれど、次は皆さんと、ボディーメイクアカデミーでお会いしたいですね。

谷・島田：そうですね。はい。

柳田：ということで皆さん、最後までご清聴、ありがとうございました。次はボディーメイクアカデミーでお会いしましょう。ありがとうございました。

島田：ありがとうございます。

谷：ありがとうございました。





## 谷けいじ&島田&柳田から最後のお願いです!!

ここまでご覧いただき、  
またトレーニングに参加いただき本当にありがとうございました!!

もしあなたが、『BMA』に参加するとしたなら・・・  
『私は90日後、こういう状態になります！（目標、ゴール）』  
『身体を変えて、●●をします！（夢、目標等）』  
というのをぜひ宣言してください。お待ちしております！

### コメントであなたに教えていただきたいこと

1. セッション・トレーニングを通じての感想、ご自身の変化等について教えてください!
2. もし、『ザ・ボディメイク・アカデミー』に参加するとして・・・  
『90日後、こういう状態になります（目標・ゴール）』ということを宣言してください!  
「-6キロを実現し、着たかった洋服を着ます！」  
「シックスパックになります！」  
「昔のような身体と機能を取り戻します」
3. 谷さんへのメッセージ

コメント、コメント特典のご請求はこちらから！

<http://body-make-academy.jp/funnel/page-id7451/>

コメントを頂いた方には、

**『90日で健康的で理想的な自分史上最高の身体を手に入れる応援キット』**

をプレゼントさせていただきます!!

Copyright © Powered by first-penguin

