



前屈王子・あなたのパーソナルトレーナー谷けいじ主宰
身体を変えて人生を変える総合アカデミー

BMA
The Body Make Academy

ボディーメイク・アカデミー

◆ 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
『ボディーメイク・アカデミー』正式開校!!

✧ その全貌を公開します! ✧

一同：9996、9997。

谷：さあ頑張って。

一同：9998。

谷：あと少し。

一同：9999。

谷：ラスト。

一同：1 万。

谷：お疲れさまでした。

柳田：お疲れさまでした。

古谷：お疲れさまでした。

柳田：古谷さん、さぼってましたね。ちょっとだけ。

谷：大丈夫ですよ。こんにちは。あなたのパーソナルトレーナー、谷けいじです。



柳田：こんにちは。妻と筋トレと谷さんと BMA は裏切らない。柳田厚志です。

古谷：誰か素敵な男性、紹介してください。アシスタントの古谷です。

柳田：始まりました。古谷さん、まだ彼氏はあれ以来できてないんですか。

古谷：できてないです。

谷：時間の問題だと思います。

古谷：ありがとうございます。

柳田：皆さん、コメント欄に。

古谷：お待ちしております。

柳田：谷さん、いよいよファイナルセッションですね。

谷：そうですね。早いですね。

柳田：早いですね。もうセッション 3 まで、本当に大反響で。

古谷：ありがとうございます。

谷：ありがとうございます。

柳田：ありがとうございます。前はついにね、0 期生の成果、たくさんお見せして、しかもここにも来ていただきましたけれども、どうでしたか。

谷：本当に、やっぱり実際にああやって改めて声が聞けたっていうのは本当、うれしかったですし、やっぱり皆さん、体が変わったのももちろんだったんですけども、やっぱりそれが変化したことによって、人生自体が変わっていったっていうコメントをたくさんくださったのがうれしかったですね。

柳田：そうですね。そして、それはもうね、次は皆さんの番ということで、BMA、正式開講ということで今回、セッション 4 でたっぷりとお届けさせていただきます。そ



れでは早速いってみましょう。こちらですね。セッション 4。

古谷：こちら、全ての日本人に運動の楽しさと体づくりの喜びを、ボディーメイク・アカデミー正式開講ってことです。

柳田：ついにきました。ボディーメイク・アカデミーどういうものか、もちろん、これを立ち上げたですね、ビジョンというのがありますので、一つずつもう一度、ご紹介します。

古谷：まずビジョンの一つ目になります。私たちは體育を通して人生を応援します。

谷：こちらのビジョンですね。というのは、「體育」という言葉ですね。これが一つ、キーワードになっているんですが、骨が豊かを書いて「體(カラダ)」ですね。もともと、今使っている体という漢字の大本になっている漢字ですね。これに、体を鍛えて心を養うという意味を込めています。なので、体が変わるっていうことは文字どおり、体が変わっていくんですけど、それ以上に変わるのは心なんですね。そこを大事にしているっていうのが一つ、BMA のビジョンとして、特徴として挙げられています。

柳田：そして二つ目です。こちら。

谷：じゃあ僕からですね。私たちは受講生が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、先ほどの一つ目の體育というところに関わってくるんですけども、やはり、これに参加していただいた方が、体が変わっていく。それによって心が変わって、行動が変わって、習慣が変わって、人生が変わっていく。だから、「体が変われば人生が変わる」というように表現しているんですが、それは本当に横に伴走しながらやっていくっていうことを大事にしていくというのをビジョンに掲げてます。

柳田：そして三つ目ですね。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。

谷：こちらですけども、本当に基礎体力が上がることによって、将来的にもしかしたらかかるかもしれない病気であったり、もしかしたら介護状態になってしまうことも避けられると思います。

逆に言うと、そういった基礎体力を上げておかなかつたら、将来、寝たきりになって



しまったりとか、自分の人生をより楽しむことができなくなってしまう可能性があります。そういったところを逆にいつまで自分の足で歩いて、おいしいものを食べて、きれいな音を聞いて、そういった人生を歩んでいければ、医療費であつたり介護費っていうのも必然的に下がってくる。そういった願いを込めてこのビジョンを作っています。

柳田：これ、でも非常に大事で、日本人って平均寿命、すごく長いですけど、でも結構、寝たきりとかそういう方も多いじゃないですか。

谷：そうですね。

柳田：それで生きてもってというのはありますよね。

谷：そうなんです。恐ろしいことに今、柳田さんがおっしゃったみたいに、平均寿命ですね。どこまで生きられるのかっていうことと、あとは健康寿命というのがあるんですね。

健康に生きられる時間、ここって実は、10年くらい差があるんですよ。つまり、10年くらい、平均的には寝たきりを経験してからお亡くなりになっていくっていうことですね。なので、それっていうのは本当にないに越したことはないですし、そういった方を1人でも減らしたいなと思ってます。

柳田：ということで、この三つのビジョン、掲げていますが、0期生もそうでしたけれど、ぜひですね、このビジョンに賛同できる方にBMA、参加してほしいなと思っています。続いてはですね、こちら。BMA0期では91.8パーセントの方が理想の体を実現しました。ということでね、これ。

谷：うれしいですね。

柳田：もうサプライズがすごくたくさんありましてね。

谷：本当にBMA、0期でやってくださった方から、ものすごいたくさん、「ありがとう」というメッセージをいただいたのは本当、最高ですね。

柳田：何度男泣きしたか。

谷：本当に。涙が枯れるかと思いました。



柳田：そんな皆さんの声ですね、また、前回もちょっと紹介しましたがけれども、今回もやっぱり、結果を出した皆さん、見ていただくのが一番ですから、ちょっとご紹介していきたいと思います。

古谷：はい。体が変わると自信と気持ちに余裕ができて、ボルダリングに挑戦してみたり、「なんか最近、変わったね」と言われるようになりました。ということで、ビフォーが 52 キロでアフターが 46 キロの女性になります。

谷：本当ですね、どこぞの宴会部長みたいなどの写真から、今、きれいにくびれができて、すごく体つきが変わられて、本当にご本人も。今まで運動したことがそんなになかった方だったんですね。ですけども、ボルダリングに挑戦したりとか、そういったコンテストに出てみようかなって、そういったことも最近、お話になってるのはうれしいところですね。

柳田：3 カ月の成果ですから。

谷：そうですね。

柳田：続いていきましょう。

古谷：こちら、お次の方が、筋肉とダンベルと谷さん、そして BMA の皆さんは僕の期待を裏切りませんでした、ということで、ビフォーが 63 キロ、アフターが 57 キロの男性の方です。

谷：非常にうれしいですね。もう本当に見ていただいたら分かります、体つきがぜんぜん違うんですね。腹筋がきれいにシックスパックに割れていて、もう本当にしっかりとトレーニング、やるべきことをやって、食べるものを食べて、この結果が出るわけですね。本当に素晴らしいと思います。

柳田：花山さん、僕の友達なんですけど、まさか、勝手に入ってたんですね。本当、それでしかもすごい結果で、びっくりしましたけれども。

古谷：本当に素敵な体つきですね。

谷：本当にかっこいいですね。



柳田：続けていきましょう。

古谷：はい。今では当たり前だった整形外科や鍼灸に行っていません。身体的制限がなくなり、10年先、20年先の計画が立てられてうれしいです。ビフォーが48.8キロ、アフターが47.2キロでおなかがシュッと下がった女性の方ですね。

谷：もう全然、別人のおなかですよ。ビフォーのときはお顔出されるのが「恥ずかしい」とおっしゃっていたんですけど、アフターのこの表情ですよ。本当に素敵ですし、もともと、この方もお体のほうが、調子が優れなかったんですけども、今では整形外科とか治療に行くことがなくなったですね、そういった体の見た目以上の変化がこうやって起きてて、やっぱり将来の計画立てられる。この声はとても聞いていてもううれしいです。

柳田：岡本さんね、これ下の声、ちょっと見てもらいたいんですけど、思うように行動できるために幸福感を味わって、朝から夫婦で機嫌がいいことがうれしくて、と。やっぱり、まさに人生変わっていますよね。

谷：そうですね。本当に岡本さんだけじゃなくて、岡本家の人生が変わっていつているっていうような。

柳田：変わるんですよ。

谷：うれしいですね。

柳田：そう。家族が変わるんですよ。

柳田：じゃあ続けていきましょう。

古谷：はい。次の方が、自分に自身がつきました。このままやり続けて、自分の体と心の変化を楽しみたいです。ビフォーが87キロでアフターが76キロの、ゲストでもご登場いただいた北村さまですね。

谷：本当、カッコいいですよ。前回のセッション3でもですね、出ていただいたんですけど、水泳でマスターズの大会に出られてるということで、そのときにかっこいい体になって出るんだっていうことで、本当、この秋にマスターズあるそうなんですけど、今のほうが、よりこの写真以上に引き締まってるので、またこうやってボディメイクを楽しんで続けていく習慣ができるっていうのができてるっていうのが



非常にいい点だなと思ってますし、また秋のマスターズの写真が見れるのも、僕ら、楽しみだなと思っています。

柳田：そうですね。そのときには 1000 回できてますかね。

谷：そうですね。スクワットの。

柳田：でもこれ皆さん、本当に BMA、期間 3 カ月ですから、皆さん、本当に 3 カ月の成果。今では更に結果出てる人、たくさんいますね。

谷：そうですね。

柳田：続いていっていきましょう。

古谷：こちら。体が引き締まり、可動域も広がり、何事にも積極的に行動するようになりました。考え方もポジティブになりました。ということで、ビフォーが 66.5 キロ、アフターが 58 キロの野中さまですね。

谷：本当ですね、野中さんも前回のセッションにもお越しいただいたんですけど、やっぱりお子さんたちから、「親父、その腹なんとかしろよ」とか、奥さんからも「そのおなかはね」って言われてたのが、今や本当に家族にいい意味でおなかを撫でられると。「へっこんだね」って。本当に、野中さんもおっしゃってたんですが、やっぱり体が変わることによって、いろんなことに挑戦しようとか、そういった自分の中に体が原因でふたをしてたことを開けることができたんですね。それっていうのは本当に人生を豊かにするなというのを、改めて僕も感じたところです。

柳田：トライアスロン部、入会決まりましたね。

谷：そうですね。

柳田：続いていっていきましょう。

古谷：はい。素直に学んで実践すれば、きっと心も体も磨かれた自分自身に出会えます。ビフォーが 70 キロでアフターが 62 キロの上栗さまですね。

谷：本当ですね、この方と久々に、BMA 始まるときと、で、終わるくらいのときにお会いしたら、最初、あまりにも変わりすぎて「あれ、誰だったっけ？」ってです



ね。言うくらい、やっぱり 8 キロという減量幅もそうなんですけども、それ以上にやっぱり運動と食事の両輪でやったことによって、体がやっぱりこれだけですね、で、表情も顔つきも変わっておられるので、本当、Facebook のアイコンとかが昔のアイコンのままなんで、見たら分からないくらい、うれしい変化が起こっておられますね。

柳田：結構それはあるあるですよ。BMA のね。またいいこと書いてくださってて素晴らしく偽りのない真実が BMA にはありましたということですね。もうやっぱり、MBA 取ってる場合じゃないですね。

谷：そうですね。BMA を取るべきですね。

柳田：続いていってみましょう。

古谷：こちら。トレーニングを受けて人生が好転してるのを実感しています。ビフォーが 53 キロ、アフターが 43 キロの古澤さまです。

谷：もともとご自身の体にコンプレックスがあってトレーニングをするようになったんですけども、今やウェディングドレスのモデルさんを務めるようになったりとか、本当に自分自身の人生が良くなっていったっていうのを絵に描いたような変化が起きておられる方ですね。

柳田：さあ続いてこちら。

古谷：体重と見た目がどんどん変わっていきました。今は周囲からも「痩せたね」と声を掛けられるのが快感になっています。ビフォーが 79 キロ、アフターが 60 キロの田島さまです。

谷：本当にものすごい変化がこの方も起こったわけなんですね。なので、この方も会う方会う方から「誰？」って言われるくらいなんです。

柳田：ですよ。これだけ。

谷：そうですね。変化があったんですが、よりこの方も女性とですね、コミュニケーション取るのが楽しくなったということをお話されて、そのくらい変化が、もう何ですかね。うそ偽りなく現実が変わるって、体が変わることなんだと思うんですね。それがまさに起きられてると思います。



柳田：そして続いてこちら。

古谷：意思が弱く一度もダイエットを成功させたことがない炭水化物大好物の私が、なんと2カ月で10キロ以上のダイエットを大成功させました。

谷：すごい。

古谷：ということで、私です。

古谷：こちら、名プロデューサーですね。谷さんのおかげで人生が変わりましたということ。

柳田：もうね、本当に。人生変わりますよ。ぜひ皆さんもですね、体が変わるのは入り口にさせていただいて、その後ですね、やりたかったこととか、ちょっと今まで諦めてたこととか、そういったことに是非チャレンジして、その報告を聞かせていただきたいなと思いますね。

柳田：ということで、お伝えしてきましたが、まだまだきています。で、これ、そういうビフォーアフターの写真出すっていうのは、結構これ、勇気要るじゃないですか。僕も要りますし、インターネット上でばらまかれると。

谷：そうですね。

柳田：だから、すごい結果でてるんだけど、写真出すのはって人ももちろんいるんですよ。たくさんいらっしゃるんで、もちろん全てではないんですが、続いてはですね、幾つかいただいた声ですね。谷さんや、あるいはBMAのトレーナーさんに届いた声、事務局に届いた声をちょっとご紹介していきたいなと思います。

古谷：こちら、皆さまのお声ですね。人生の可動域が広がりましたということで、金子さまからいただいております。お次の方が、今までと違って目標のある日々が楽しいですと。櫻井さまですね。本当に至れり尽くせりでしたと、ロイド裕子さんからいただきました。

谷：なんかうれしいですね。心の可動域っていうんですね、体だけじゃなくて、やっぱりまさにそこが醍醐味かなというふうに思いますね。

柳田：BMAの仲間たち以上にファミリーですと。同級生のね。



古谷：櫻井さまは無料セッションから 6 キロと、7 キロと。

谷：すごいですね。

古谷：すごいですね。

谷：本当、周りから「痩せたね」って言われるのって、本当、何よりのご褒美だと思いますよね。

古谷：うれしいですね。

柳田：どんどんいきましょう。

古谷：チャレンジ精神が増し、夢も膨らんできた。平原さまですね。結果よりもっと大切なものを得たような気がします。峰松さまですね。お次の方が、本当に一生ものの健康を手に入れた気分です。大友さまです。

谷：ですね。本当、ウエストが全然変わってきたりとか、本当に結果よりも大切なものっていうのは、きっと峰松さんがおっしゃるように、心の変化なのかなっていうふうに僕は感じているんですけども、そういった変化が起こっているのを見るのは本当、トレーナーとしてうれしい限りです。

柳田：どんどんいきましょう。

古谷：ここにいられて本当にうれしいと思いました。樋口さまからです。本当にいい出会いをしたと思っています。山本さまからです。自信、堂々としている、誰よりも元気。今後の自分への期待感、優越感。あらいさまからいただいております。

谷：うれしいですね。なんか本当、ここにいられてうれしいっていう言葉って、BMA っていう環境のことを言ってくれてるかなと思いますし、本当にトレーナーとのパートナーシップであつたり、メンバーとのそういったリレーションシップですね。そういったものが発揮されてることを評価してくれてうれしいです。

柳田：続いてこちら。

古谷：とにもかくにもこの出会いに感謝です。西口さまから。体を動かす楽しみと、



体が応えて変化していく喜びを体験しました。久保さまから。お次の方が、まさに筋トレは裏切らないです。佐藤さまからいただいております。

谷：本当に久保さんなんていったら、つまづくことがなくなったんですね。こういった体のですね、本当に不調、変調とプラスして、本当にこけてしまって、例えば骨折をしてしまうとか、そういったリスクが下がるって言ったら、人生の質を上げていくことと本当にイコールだと思います。そういったところの変化っていうのも書いてくださるのは本当、うれしいです。

柳田：本当にこの3カ月って、よく谷さんが言う、10年分の貯筋。筋肉の筋。ですね。

谷：本当そのとおりですね。

柳田：続いて。

古谷：はい。BMAに出会えて本当に良かった。三村さまから。体を鍛えると心も変化する。村上さまから。以前着ていた服が緩々です。丸山さまからいただきました。

谷：本当ですね、体を鍛えることによって、体型だけじゃなくて、例えば頭痛であったり首の痛みとか体調良くなってくるっていうのをすごく実感されてる方が多いんですよ。だし、それがやっぱりあるからこそ、続けていこうっていう、変化が得られているんだと思うんですね。本当にうれしいです。

柳田：ということで、怒涛の声、ご紹介してきましたけれども、もちろんまだまだたくさんね、来てるんですけど、十分、僕たちが言わんとしてること伝わったんじゃないかなと思いますので。続いてはですね、BMAの特徴ということで、なぜ、他のものとも違うのか、そしてこれで結果が出るのかというところも含めてお伝えしたいと思います。

まず一つ目ですね。こちら。ボディーメイクを中心にファッション、美容、姿勢、歩き方など外見を磨き、人生を変える総合アカデミーであると。これさえあればあとは要らないと言えるんじゃないかなと思いますが。

谷：そうですね。そのとおりで、本当、体を変えることですね。それというのがこのBMAの大事なポイントであるんですけども、書いているとおり、ファッション、美容、姿勢、歩き方。そういった、体が変わることに付随するプラスアルファのところ



ですよね。むしろ、そこがないと、ただ単にかっこ良くなったってのもったいない。そういうところまでを包括して達成することができる。これが一つ目の特徴として挙げられると思います。

柳田：今回はここを特に強化してるというかですね。プレのときも好評でしたので、更にここを充実させようということでやっていますので、本当にこれさえあればあとは要らないっていうのは、まさにそのとおりだなと思います。

谷：そうですね。

柳田：そして二つ目ですね。こちら。すべての講義、トレーニングに意味と理由があり、丁寧な説明とアドバイスのもとで行うので、1人でも納得して取り組めると。

谷：そうですね。この二つ目の特徴っていうのは、説得するのではなくて納得するということをととても大事にしています。ということなんですね。やはり、これからずっと、この BMA に入って、その期間だけ効果が続いていくっていうのはあまり良くないと思うんですね。なので、BMA はあくまでも体の教習所のようなものですから、そこから先ず一つと自分の体をコントロールできるように、ちゃんと説明する。それによって、腑に落として進めていく、納得する、それっていうのを特徴としてあげさせていただきます。

柳田：そして三つ目ですね。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ですね、あらゆる悩みを救ってきた圧倒的な経験と実績、信頼感が違いますと。

谷：ありがとうございます。本当ですね、僕のそのトレーナーとしてのキャリアとして、ユニークな点といいますか、自分自身が体を鍛えるというところだけではなくて、もともとは病院でのリハビリテーションであったり、あとは介護施設の管理者や、あとはキッズスクールのトレーナーをやってきたというバックボーンがありますので、本当に2歳から105歳の要介護が付いている方たちまでのトレーニングを担当してきました。なので、人間がどうやって成長してきて、どうやって衰えていくのか。もしくは、その衰えるときの分岐点ですね。こういったところがどこにあるのかっていうのをずっと見てきたわけです。ですので、そういったところをお伝えすることによって、最初にも言いましたとおり、いつまでも自分らしく、健康寿命を伸ばして元気に生涯を楽しむ、そういったところをサポートしていきたいと思っています。

柳田：これをオンラインで、オンライン中心で実現してるのが BMA ですので、もち



ろん谷さん中心のサポートだったりトレーニングになってくるんですけども、オンラインでやることでできるだけ多くの方に、できるだけクオリティの高いサービスと
いうのを提供してるということですよね。

谷：そうですね。

柳田：そしてこちら。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
最短最速で結果が出ると。

谷：これも非常に重要ですね。それぞれの遺伝子タイプというのを、最初に遺伝子検
査キットを使って特定していきます。なので例えば、遺伝子タイプって幾つかあるん
ですけど、あなたの遺伝子タイプが A だったのに D のことを、努力をしていたら、当
然、努力の方向性って違ってくるわけですよね。なので、頑張っても結果が出にく
い。だったら、ちゃんと遺伝子タイプを特定して、それに沿った食事であったり、運
動であったり努力をしていけば、当然、結果が出やすくなるわけです。なので、それ
に基づいたことを指導していくのが、この BMA の特徴としても挙げられています。

柳田：そして特徴、五つ目ですね。これも非常に重要です。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体づくりと運動の習慣がゴールですと。だからリバ
ウンドもしませんと。

谷：BMA で大切にしていることそのままですね。先ほども申しましたとおり、その期
間だけ、BMA に入ってる時間だけが、トレーナーが付いてる時間だけがハッピーなわ
けでは駄目だと思ってます。ですので、そこで一緒に学んで、われわれと一緒に体の
ことを学び、実践して、それがずーっと続けていける習慣としてずーっとそのいい状
態が続いていくっていうのが一つ、ゴールとして挙げさせていただいてます。

柳田：そして六つ目ですね。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らない。忙しくても続く、頑張れるということ
で。

谷：そうですね。この BMA、もちろん僕だけではないんです。サポートしてくれる事
務局であったりとか、あとは僕以外の BMA トレーナーがお待ちしております。なの
で、本当、手厚くこの BMA というのはサポートをさせていただくことを目標にして
います。なので、脱落者をゼロですね。これというのを 0 期のとくと同様に掲げて、
今回も進めていきます。



柳田：そして、体、健康、食事、運動、筋肉などに対する知識も一緒に学んでいただくので、卒業後も自分で理想の体を維持できますと。

谷：本当ですね、体を動かすっていうことも大事なんですけども、それ以上にまず知っていただくことですね。体に対してちゃんと知識を深めて、理解を深めて、自分のこの相棒を、そして自分の命を支えている器がどういったものなのか。これをしっかりと学んでいただきます。それによって、ずーっとボディーメイクを続けていくことができますし、まさに説得じゃなくて納得しながら進めていけるっていうことですね。あとは、大事なのはやっぱり、ご自身が学んでいただくことによって、例えばパートナーであったり、自分の子どもやお父さん、お母さんとか、大事な人の健康っていうのを守ることもできるようになるのが特徴の一つです。

柳田：でも、本当にこの3カ月で一生分の、何ていうんですかね。一生、本当に健康でいけるっていうのが付くのであれば、参加すべきですよ。

谷：もう本当そのとおりですね。本当に体のことって教えてくれませんか、学校では。なのできちっと体のことを学んでいくっていうことはとても意味があると思います。

柳田：まだまだあります。特徴多すぎてあれなんですけど、これでも絞ってるんですけど、これも特徴です。オンライン中心なので、全世界から受講可能であるということ。そして、自重トレ。自分の体重を使ったトレーニング中心ということなので、本当に畳一畳のスペースあればほぼできてしまうと。なので、誰にもバレずにこっそり受講も可能ですよと。でも、結果は出ますよということです。

谷：そうですね。ありがたいことに、0期のおきも本当にアメリカ、シンガポール、上海、ベネズエラですね。もう世界中から参加いただいて、ですけどきちっと結果が出ているんですね。これがBMAの強みであり、特徴の一つなんですけども、それと合わせて、そうやって場所が変わったりとか、特別な器具がなくても、スペースがなくても、本当に畳一畳でできるトレーニングっていうのを今回、ご用意しています。ですので、どこでも続けられますし、よく喜んでいただいたのは、ホテルとか出張に行ってる時。

柳田：そうですね。

谷：そこでもやっぱりできるっていうのが運動の習慣が途切れないからとても助かったっていうことを言っていました。



柳田：そしてまだあります。リアルでもオンラインでも会える機会、情報交換の機会、相談できる機会が豊富にあり、谷さんとトレーナー陣、そして同じ志を持つ仲間と一緒に成果を出せます。

谷：今回のこの BMA っていうのはオンラインが主体ではあるんですけども、例えばキックオフイベントであったりとか、もちろん、中でそういったリアルイベントですね。卒業式とか実際に会える時間っていうのを設けています。なので、リアルとこのオンライン、これをうまく掛け算で合わせたのがこの BMA なんですね。そこで、僕であったりとか他の BMA トレーナー、そして、一緒にこの時間を駆け抜けていく仲間と本当にですね、この結束が強まるんですよね。ですので、そこら辺も楽しみにしていただきたいですし、特徴として挙げさせていただきたいと思っています。

柳田：これでほぼ全て言ってますけど、本当にこれですね。まだあるんです。そう、これも大事ですね。卒業後も手厚いサポートがいっぱいあります。無理なく継続でき、上級プランであったり、あるいは谷さんとのパーソナルセッションも、ということなんです。

谷：そうですね。このボディーメイク・アカデミーはこの期間、体の教習所として一緒に学んでいただくわけなので、当然卒業した後というのは、自分自身で体をコントロールできる知識と経験が身についています。ですけども、さっきから言ってるとおり、やっぱり環境っていうのはすごく大事ですから、そこに身を置いて、もっともっと、自分の納得できるラインを高めていく、目指していくっていうことができるという方向も用意をしています。あとは、ぜひご一緒させていただきたいと思ってます。僕もパーソナルトレーナーとして、そういったセッションの機会をご用意いたしておりますので、こちらも活用いただきたいと思います。

柳田：これ、今、谷さんの、通常、普通にいくと谷さんのパーソナルっていうのは、もう基本的にはいっぱいでお断りしている状況で、これ、BMA の卒業生だけの特権としかですね。

谷：そうですね。

柳田：しかもスペシャルプライスで受けられるということですし、これ、別に本当に皆さん 3 カ月で卒業で全然オッケーなんですけれども、大体の方がまだ離れたくないとか、一緒にやりたい、続けていきたいというようなことになっちゃうんですね。なので…。



谷：うれしいですね。

柳田：しかも非常にリーズナブルに継続いただけるようになってますので、本当に 0 期生からも、かなりの方が継続されていますし…。

谷：そうですね。

柳田：継続のね、プラン発表したときのどよめき。

谷：すごかったですね。あれは。

柳田：すごい。リアルテレビショッピングみたいなの。「えー？」って。

古谷：「いいんですか、こんなに安くて」っていう。

柳田：ありましたよね。

谷：そうですね。

柳田：でも本当に言えるのは、終わった後もですね、まだまだサポートありますので、安心していただきたいと思います。そして特徴 11。カラダを変えることは入り口。カラダを変えて、心を変えて、人生を変えることを最終目的とする、どこにもない総合アカデミーであるということですね。

谷：そうですね。もう本当にこの特徴 11 個目というのが、BMA 自体を物語っていると思います。本当にですね。BMA で一緒に駆け抜けていくことによって、体が変わるっていうのは当然のことです。ですけども、それ以上に変わるというのは、体が変わることによって心なんですよね。

なので、人生の根底を支えるものっていうのは、やっぱり自分を認めてあげたりとか、自分だったら大丈夫とか、信じれる力だと思います。自己愛っていうんですかね。それを支えるのがボディーメイクというものだと思います。それで、自己愛があって何かを達成していくっていう、そこを大事にしているのがこの BMA です。で、本当に体が変わるっていうのは入り口です。そこから先の、より豊かな、楽しい人生、挑戦していく、そういった体を手に入れていただきたいと思います。



柳田：ありがとうございます。以上ですね、特徴をお伝えしていきましても、いよいよここからは、BMA のですね、3 カ月の期間、どうということやっていくのかということをお谷さんのほうからお伝えしてもらいたいと思います。

谷：それではここからは、ボディーメイク・アカデミーがどのようなプログラムなのか。それをですね、解説させていただきます。ボディーメイク・アカデミーですね、健康的で、理想的な自分史上最高の体を手に入れるための3 カ月プログラムとなっています。では、具体的にどういったことをしていくのかを一緒に見ていきましょう。

こんな感じですね、BMA というのは三つのステップというのを用意しています。分かりやすく言うと、1 カ月目、2 カ月目、3 カ月目と、それぞれにステップがあるということですね。

1 カ月目は、まずは柔軟性を養っていく。そんな時期です。そして、柔軟性を高めていって、まずはこれから先、2 カ月目、3 カ月目のトレーニングの効果を最大化していくための準備をするわけですね。それができたら、今度は筋肉を付け、最終的には無駄を削いでいく。こういった3 カ月間のプログラムになっています。なのでこの1 カ月目のプログラムっていうのが土台になって、ベーストレーニングということですね。

その次に、後で説明をしますが、遺伝子検査に合わせたトレーニングは、いよいよここからスタートになってきます。そして、その3 カ月目ですね。次になると、遺伝子トレーニングがよりレベルが上ったバージョンですね。トレーニング、お届けしていきますので、本当に少しずつですけども、レベルがステップアップしていく。それによって体がどんどん、どんどん変わっていくというのを達成していくというスリーステップの構造になっています。

イメージ的にはこんな感じですね。半分が体を変えていく。必勝サイクルということで、動画を見ていただき、食事をして、報告をトレーナーにしてもらって、そのフィードバックをもらうということが、日々の作業になっていくわけです。

それと合わせて、遺伝子検査をしていただいて、そして食事によるメソッドですね。ちゃんとこういった食事を摂ったほうがいいですよ、こういったものもあります。そして、すっぴん美人講座ということで、これはですね、お肌がどんどん、どんどんきれいになっていくのを体感できると思います。運動すると体がどんどん、どんどん生まれ変わっていく速度が上がっていくわけですね。



今回は、その専門家の指導を受けていただいたり、あとはウォーキングであったり、ファッションだったり、こういったところの専門講師と共に体を変えていくっていうのをサポートしていきます。そして、あとは **BMA** ラウンジというふうに書いているんですが、これは **Facebook** の秘密のグループを作って、そこでメンバーと共に体を変えていく。そういった環境を用意をしています。

このような形で進んでいくフローチャートのようなものですね。まずは動画を見て、実践をして、そしてトレーナーに報告をしてもらって、そのフィードバックを受け取る。それと合わせてサポートやモチベーションアップの、この後、説明していきますが、いろいろなサービスが待っています。

ということで、ここからは実際に1カ月目から、どういったことをやっていくのか、より具体的に見ていきましょう。まず最初ですね。**BMA** が始まったときというのは、まずオンラインカウンセリングというのを最初にやっていただきます。これは何かというと、まずは身長、そして今の体重などを入れたりとか、あとはなぜこの **BMA** に入ったのか。そして何を達成していきたいのかという、まずはここでカウンセリングをだだだだっとさせていただきます。これをオンライン上でやらせていただきますので、まずはこれに記入していただくことがスタートになるわけですね。

そして、こちらに書いている宣言文というのを書いていただきます。こちらにきちっと、私はいついつまでにどうなるのか、そしてエクササイズはいつするのか、誰に宣言をするのかというような、トレーニングを始めていくための環境づくりというのを最初にしていくところですね。

なので、この環境づくりをしながら、合わせて遺伝子検査ですね。先ほども説明しましたとおり、今回の **BMA** というのは、遺伝子検査キットというのが付いてきます。それによって、あなたの遺伝子タイプですね。これを特定して、努力の方向性というのをまず最初に合わせるということをしていくわけですね。

この遺伝子検査の検査結果が出るまでには2、3週間、時間が掛かりますので、もうこれはスタートと同時にまずは検査をしていただいて、すぐにそれを研究所に送っていただくというようになります。ちなみに遺伝子検査はですね、血を採ったりとか何か痛いことがあるわけではなくて、綿棒で簡単にできてしまうのでご安心ください。

そして、それを終わったらそのまま1日目からトレーニングがスタートになります。今回のトレーニングというのは、ベーストレーニングとあとは筋力トレーニング。この2本立てですね。ベーストレーニングとは何かというと、柔軟運動を中心としたトレ



ーニングのこと。筋力トレーニングというのは、より筋肉を強くしていくためのトレーニングということですね。

今回は、ベーストレーニングは1カ月同じものが続くんですが、筋力トレーニングというのは半月ごとに内容が変わります。つまり、1カ月の間にベーストレーニングと、あとは2種類の筋力トレーニングを行っていただくということですね。大体、月の真ん中くらいですね。15日あたりで後半の筋力トレーニングに変わりますので、それをまずはきちっと最初から積み重ねていって、ちょっとずつレベルアップをしていくということですね。

それと合わせて、知識教養動画というのを配信していきます。こちらは、週に1回か2回ですね。この頻度で配信をしていきますので、ただ、体を動かすだけではなくて、しっかりと納得をして進めていくというところを大事にしていきたいと思っています。

そして合わせてここがですね、今回のBMAの醍醐味でもありますね。日々の食事であたり体重、あとはエクササイズをやったのかどうかとか、そういったところを担当のトレーナーに報告をしてもらいます。

今回のBMAでは、1人1人に担当トレーナーが付きます。ですので、その担当トレーナーにきちっと食事を撮ってですね、朝昼晩のご飯を撮って、それを送って、体重もうそをつかないでくださいね。ちゃんと送ってですね、ということをやっていると、トレーナーからボイスメッセージや動画のメッセージというのが週に2回、届きます。そのフィードバックを受けて、次はこうしたらいいんだっていうことを、より精度を高めていくということですね。

なので例えば、お食事とかを送っていただいて、それをトレーナーが見て、トレーナーのほうから「何々さん、こんにちは。きょうの食事というのはここここは良かったですけど、ここをもうちょっと変えたほうがより効果的ですね。なので今週はこういった内容でやってみましょう」とか、そういったフィードバックが届くわけです。

もちろん、そのときにあなたのパーソナルな、個人的な質問というのもトレーナーにお寄せいただいたら、そこで一緒に答えますので、よりそういったパーソナルな部分というのにもお答えすることができるようになっていきます。

そしてあとは、こちらのモチベーションメールというのを週に1度配信をしていきます。やっぱり、この3カ月というのは短いようで長いマラソンになるわけです。なの



で、この約 90 日をしっかりと走り抜けられるように週に 1 回、メールの文章に合わせて僕が「頑張れ」っていうエールの動画を撮ってそちら、お送りさせていただきますので、そちらもぜひ見てですね、モチベーション高めてください。

実際に 0 期生の方もこのモチベーションメールを見るのが楽しみだっという声をたくさんいただけてうれしく思っています。なので、この第 1 期でも思い切り、熱を込めたモチベーションメールを送らせていただきます。

そして、BMA 専用の Facebook ライブセミナーというのを行っていきます。これは、Facebook を使って BMA のメンバーしか見られないような形でライブ放送を行っていきます。

これは、例えばこういったエクササイズをこうやってやりましょうっていうことをライブで配信したりとか、見ていただいている方からそのまま質問を頂いて、その場でお答えをしていったり、もしくは、ゲストとして登場していただいて、そこで一緒にトークをしたり、そういった面白いイベントもご用意していますので、楽しみにしておいてください。

そして 7 月の 22 日にはキックオフイベントですね。実際にお会いして、これから頑張らしましょう。少し、22 日ということで 20 日くらいたっているんですが、ちょうどいい時間だと思います。少しスタートしてからだれてくるかなというところでのこのキックオフイベントということですね。実際に顔を合わせて、一緒に僕であったり BMA トレーナー、そして仲間と共に気持ちをまた新たに頑張っていく。そういったイベントを用意しています。

写真を見ていただいて分かるとおり、本当に 0 期生の方もたくさんの方がこのキックオフイベント、ご参加いただきました。場所の関係上、もしかしたら遠方で参加できなかったり、お仕事の関係上、参加できないという方もおられるかもしれませんが、こちらは動画も配信をしますので、ぜひ実際に来ていただけたらうれしいですし、無理な方も動画を見て気持ちを一緒にして頑張っていきましょう。

さあ、そういった 1 カ月目を終えたら、今度は 2 カ月目です。2 カ月目が始まる前には、最初にやった遺伝子検査の結果が返ってきてるんですね。ですので、2 カ月目からはいよいよあなたの遺伝子検査に合わせたトレーニングがスタートしていきます。先ほども申しましたが、1 カ月目のトレーニングは土台になるわけですね。なので、この遺伝子検査に基づいたトレーニングをしていくための土台ができた状態で、2 カ月目をスタートしていくということです。



今回は遺伝子タイプが4種類に分かれるんですけども、そこから更にこだわって24種類まで細分化しました。ですのでかなり、それぞれに合わせてたレベル設定であったりとか、目的に応じたトレーニングというのを提供できるようになっています。ここからはそのトレーニングに向かって頑張って、目標に向かっていってもらわね。それと合わせて、当然、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** ライブというのは継続して活用いただきたいと思います。

そして3カ月目というのはいよいよ仕上げの時期ですね。2カ月目で積み重ねてきた筋力を高めるというところから、更に無駄を削いでいくということをしてくわけです。よりレベルは高くなっていくんですけども、1カ月目、2カ月目と積み上げてきた効果というのがここで発揮されてきます。

ですので、3カ月目のトレーニングが十分にいい結果が得られるようには当然、2カ月目、1カ月目というのをわれわれトレーナーと一緒に頑張っていきましょうということですね。そういった3カ月を送っていただきます。

そして最後です。卒業イベントというのを用意しています。今回は10月1日、もしくは9月30日ということで今、場所を特定していったところなんですけど、最後、この3カ月間と一緒に走ってきた仲間、そして **BMA** トレーナー、そして僕と一緒にぜひ集まって最後のお祝いをしましょう。このときは運動会をやりたいと思っているんですね。ですので、ぜひこの3カ月間で身につけてきた体が変わったなっていうのをここで一緒に体験していただきたいなと思います。

そして合わせて、**BMA** コンテストというのをやりたいと思っています。これは何かというと、別にムキムキを競うものではなくて、この **BMA** を通してどういうふうに変ったのか。そういった、プレゼンテーションをしていただいたり、実際に自分がどういったことがあったっていうエピソードを聞かせていただく場を作って、それを会場全体の投票性にしてチャンピオンを決めていくっていうことですね。

前回はやらせていただきました。

本当に今思い出しても目頭が熱くなるようなですね、本当に皆さんの、それぞれのストーリーがあって、本当にこの卒業イベントに向けて一緒に頑張ってくれて僕は良かったなと思いましたし、また1期でもそういった感動が生まれるような卒業イベントにできるように、この3カ月と一緒に頑張りたいと思っています。

そして今回は、この卒業イベントですね。卒業コンテストでチャンピオンになった人



には、なんとですね、景品があります。それがこちらです。コンテストで最優秀の方には似顔絵世界チャンピオンによる似顔絵をプレゼントということで、今回、似顔絵の世界チャンピオンなんですね。その方が僕の知り合いにいます、その方が、世界に一つだけのあなたの似顔絵を描いてくれます。

これですね、見ていただいたら、ちょっと文字とかぶっているんですけども、僕が描いてもらったんですね。ムキムキにこうやってポーズを構えてる僕がいるんですけども、チャンピオンになったら、もちろん、ムキムキな自分を描いてもらってもいいですし、もしくは自分が理想とする姿、もしかしたらそれを受け取ったときには理想の姿になっているかもしれないですね。そういった似顔絵をプレゼントしますので、世界に一つだけの、世界チャンピオンが描いてくれた似顔絵、ぜひゲットしてみてください。

というような、こういった熱い3カ月をBMAで過ごさせていただきます。本当に体が変わって、人生が変わる。それを一緒に体験していきましょう。

柳田：ということでですね、谷さんのほうからたつぷりと3カ月のですね、BMAの期間中に何をやるかということをお伝えいただきました。本当にですね、これ、至れり尽くせりのサービスですよ。

谷：そうですね。

柳田：もう0期生もこれでね、結果をどんどん出されたんですけども、1期正式開講ということで、これだけではありません。今回ですね、BMAスペシャリストサポートというのがありますので、ちょっとご紹介したいと思います。まずですね、1人目のスペシャリストはこちらです。

古谷：栄養医学指導士によるスペシャルレシピということで。

谷：今回、0期のときというのは体、ボディーメイクというところを本当に中心にしていたんですけども、やっぱりボディーメイクに付随するところ。もちろんこういった栄養であったりとか、他に紹介していきますけども、本当にスペシャリストが集まってお届けしていくところの中として、この栄養医学指導士の先生による、簡単に言うと、高タンパクで低炭水化物なレシピであったりとか、あとは飲み会が多い方もおられると思うんですね。ですけど、BMAでは飲み会は禁止ではありません。です、その付き合い方をきちっと、どういうふうにしたらいいのかっていうのをスペシャリストから提供していただくというのが一つ目のサポートとしてあります。



柳田：このスペシャリストの先生はですね、こちらですね。

谷：ローカーボ料理研究家の藤本なおよ先生ですね。本当に、ご著書であつたりとか、あとはメディアからも引っ張りだこの先生が今回はスペシャリストとして参加していただいております。

柳田：こちら、0期でもですね、非常に大好評の料理の先生ですよね。

古谷：本当でしたね。

柳田：今回、更にパワーアップして。

谷：そうですね。

柳田：ご協力いただけるということで。やっぱり食事、非常に大事ですからね。トレーニングと食事、両輪で結果を出していただきたいと思います。そしてスペシャリストの2人目がこちらです。

古谷：プロモデル直伝、美しくなるウォーキング講座ということですね。

谷：本当ですね、体がきれいになってより、見せ方のところですね。姿勢であつたり、あとは歩き方ですね。やっぱりどんだけかっこ良くきれいになったとしても、そこが残念だとすごい残念じゃないですか。なのでそこにこだわったプログラムというのを提供していただきます。

柳田：歩き方、姿勢ですね。これ、女性だけではなくて男性も。

谷：もちろんですね。男女共に役に立つってことですね。

柳田：そんなスペシャリストの先生が島田先生ですね。

谷：0期のときからご参加いただいている島田裕美先生に、今回もご参加いただいております。本当ですね、歩き方、そして姿勢というのも本当にポイントを押さえることによって、全然見違えてきますから、そこをご自身もモデルとして活動されていたり、ウォーキング、姿勢のスペシャリストとして講師を務められている島田先生に今回もご参加いただいております。



柳田：3人目のスペシャリストがこちらです。

古谷：パーソナルスタイリスト直伝、男性も女性もあなたの魅力が倍增するファッションスタイリング講座ということですね。

谷：今回、0期のときに特に要望が多かったのが、どんな服着たらいいの？とか、やっぱり皆さん、体が変わっていくと…。

古谷：そうですね。

谷：変えたいのがファッションなんですよね。ですので今回はパーソナルスタイリストとして本当にこの方も今、ものすごくブレイクされてる先生をお招きして、男性には男性の、そして女性には女性のそういったパーソナルスタイリングというんですかね。ファッションについての講座というのを開催させていただきます。

柳田：大竹先生ですけども。

谷：そうですね。大竹先生、すごくカッコいいんですよ。ものすごく。で、大竹先生が今回はそういった講座を担当して、さっきも申しましたとおり、やっぱりカッコいい体、きれいな体に似合うファッションであったりスタイル。もしくはその人の骨格であったりとか、体型に合わせて色の選び方であったりとか、コーディネートの方っていうのを教えてくれます。

古谷：教えてほしいです。

谷：そうですね。

柳田：これ、でも本当にBMAで体が変われば、確実にやっぱり服を買い換えないといけなくなってきましたから。

谷：そうなんですよ。

柳田：そのときにまた同じようなものを買うのか、ここでやっぱり大竹さんから学んでですね、自分に似合うものを、より似合うものを買っていくというのもね、非常に楽しみですよ。それもね。



谷：そうですね。

柳田：しかも今回、大竹さんの、スペシャルプライスで大竹さんの受けられるということも。

谷：きっと BMA 価格でパーソナルスタイルしてくれると思います。

柳田：してくれると思いますので、ぜひ楽しみにしていただきたいと思います。そしてこちら。

古谷：お肌のパーソナルトレーナー直伝、10 万円分の美容液を出す方法ということで、女性にはたまらない講座になっております。

谷：たまらないですよ。本当、美容液とか化粧品ですか。でも、お高かったりするじゃないですか。

古谷：本当に。

谷：ですけども、それが、この方が言うすごくいい言葉が、肌から 10 万円分の美容液って実は出るんだよってことなんですね。そういったお肌のパーソナルトレーナーを今回は講師としてお招きしております。本当、エステティシャンとしても著名な方なんですけども、今回はそうやって自身でそうやって体が生まれ変わるのに合わせて、お肌がどんどん、どんどんきれいになっていく方法を、すっぴん素肌のきれいな作り方、それをご紹介いただけたらと思っています。

柳田：いいですね。これ男性ももちろん、活用できるんですよ。

谷：活用できることですね。

柳田：いいですね。すごいですね、もう。体が変わって、お肌も変わって、服装も変わって、歩き方も変わって、姿勢も変わって、そして食事も変わってと。

谷：そうですね。

柳田：だから最初にね、言いましたけれども、これさえあれば何も要らないと。

古谷：本当に何も要らないですね。



柳田：言いましたけれども。

谷：そうですね。

柳田：で、これ外見だけじゃなくて、外見が変わってくれば必ず内面も変わってきて、いろんなところに相乗効果ありますからね。

谷：そうですね。

柳田：ぜひですね、ご活用いただきたいと思います。ということでですね、本当にもう、1期、万全でスタートなんです。

谷：そうですね。

柳田：この方々を忘れてはいけませんね。谷さん。

谷：そうですね。この方たちなくして BMA は成り立たないというくらい、重要なメンバーたちを紹介したいと思います。

柳田：こちらですね。

古谷：90 日間、BMA サポーター陣が徹底サポート。ということで。

谷：ということで、本当に、この BMA は僕だけでは絶対に成り立たないプログラムなんです。この、今から紹介する BMA サポーター陣があってこそこのプログラムです。ということで、今から紹介したいと思います。では、お願いします。

柳田：お願いします。

一同：9 万 9998、9 万 9999、10 万。

BMA サポーター陣：10 万は疲れる。

柳田：さすがですね。10 万回。

谷：そうですね。鍛えてますからね。多いですね。多い。ということで、今回、この



ボディメイク・アカデミーを 90 日間一緒に盛り上げていくサポーター陣ということで、BMA トレーナー陣と、あとは BMA 事務局を担当してくれるサポート陣をきょうはご紹介したいと思います。ということで、一言ずつ、コメントいただきたいと思います。

古谷：お願いします。

藤田：あなたのパーソナルトレーナー、藤田です。よろしくお願いします。

柳田：何か一言いいですか。

藤田：やっぱりボディメイクって本当にここのアカデミーで、で、基礎知識っていうのはしっかりと身につけていただけます。で、それはもちろんのことで、体も、先ほどご紹介があったように変わっていきける。ただ、やっぱりそれを続けていくっていうのがものすごく難しいので、われわれトレーナーが懸命に、ボイスメッセージを中心にサポートしていくので、しっかりとモチベーション、サポートで理想の体になれるように導いていきたいなと思いますので、よろしくお願いします。

柳田：藤田トレーナーはね、0 期のときもやっていただいて。

藤田：そうですね。

柳田：たくさんの方々が藤田さんのおかげで体変わりましたね。

藤田：そうですね。トレーナー陣は割れております。

谷：腹筋。

柳田：いいですね。今回もよろしくお願いします。

藤田：お願いします。

谷：お願いします。

黒須：あなたのパーソナルトレーナー、黒須健です。こっちでした。あなたのパーソナルトレーナー、黒須健です。もう夏までのダイエットということで、もう期限は決まってるので、スタートを切ってしまえばあとは走り抜けるだけだと思いますので、



一緒に皆さん、頑張りましょう。どうぞよろしくお願いします。

柳田：黒須トレーナーもね、0期のときやっていただきましたけれども、今回も引き続きということで。

黒須：よろしくお願いします。

谷：お願いします。

柳田：黒須さんもおなかを見せていただいて。

黒須：僕も割れてます。

山中：あなたのパーソナルトレーナー、山中祥輝です。はい。僕はですね、谷さんが代表を務めるパーソナルトレーニングジム、レブレスでですね、リアルな形です。ね、お客さまとパーソナルトレーニングもやっております。その中でですね、いろいろと僕のほうでも知識もありますし、伝えたいこと、さまざまなことがあります。それをですね、オンライン上で皆さまに届けられたらと思っておりますので、皆さま、どんどん質問であつたりとかですね、コメント、残していってくださいね。よろしくお願いします。

柳田：山中さんもおなかをお願いします。

山中：おなかですか。はいどうぞ。今、減量中なのでまだ本調子じゃないですけど、ガンガン仕上げていきますのでよろしくお願いします。

柳田：いいですね。

築瀬：あなたの事務局サポーター、築瀬仁美です。私はトレーナーではなくて、事務局のほうでサポートしていきたいと思います。ですので、皆さんにメールを配信したりですとか、会員サイトのメンテナンスをしたりですとか、あとは皆さんに必要な遺伝子キットとかスミージーのお届けとか、そういうもののサポートをしていきます。で、私自身もトレーナーではないですがトレーニングしてますので、皆さんと一緒に頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

谷：実は彼女のほうは、体鍛えるの、すごい初心者だったんですけど、鍛えるのにハマってしまって、体のコンテスト、ベストボディジャパンというのにまで挑戦するく



らいトレーニングを積んでいますので、そういった面からもサポートが、事務局としてのサポートができると思いますので、楽しみにしておいてください。

柳田：本当にですね、谷さん、谷さんは本当に素晴らしいんですが、更にこの谷さんのもとで一緒にやってるトレーナーさんたちが加わることで、本当にですね、4人いることでの相乗効果ってすごいですよね。

谷：本当そのとおりなんですね。やっぱり僕も価値を 100 パーセント提供したいなと思っているんですけども、やっぱり僕なりの伝え方であったり、もちろん、他にこれだけトレーナー陣、事務局のスタッフがいることによって、それぞれの相乗効果でいろんなことがお伝えできるなと思っているので、そこも一つ、僕としてもすごく楽しみなところですよ。

柳田：0 期でもね、脱落者ゼロでいくとやりましたけれども、今回ももちろん。

谷：もちろんです。今回の BMA1 期も変わらず、脱落者ゼロ、これを掲げて進めていきます。なので、このトレーナー陣と一緒に、そして事務局のサポートスタッフですね。きょうも残念ながら参加できないスタッフもいるんですけども、そのくらい手厚くサポートさせていただくことによって脱落者ゼロ、これを最初から決めてスタートしていきます。

柳田：ということで、スペシャルサポーター陣でした。ありがとうございました。

谷：ありがとうございました。

築瀬：9、10 万 1 ですか。

一同：10 万 1、10 万 2、10 万 3、10 万 4。

柳田：4 で終わり。

谷：体力ありますね。

柳田：さすがですね。ということでですね、本当にこのファミリーにぜひ入ってほしいですね。

谷：そうですね。



柳田：そして、以上ですね、たくさん見てきましたけど、更にまだあります。こちら。1期生入会特典ということで、BMA オリジナル卒業証書プレゼント。

谷：そうですね。決して、この卒業証書が届くわけではないんですけども、こちらも0期生の方にもプレゼントさせていただいたんですが、やっぱり3カ月やると当然、体つき変わるわけですね。なので、このビフォー、そしてアフターの二つの写真を添えてどういうふうに体が変わったのか、これが分かるような卒業証書というのをプレゼントさせていただきます。こちら本当に一生の思い出になると思いますし、これは卒業証書というよりはBMAを卒業した後も、それを何度も見返すことによって…。

柳田：そうですね。

谷：自分はこれだけやったんだっていう本当に自分に対する信頼であったり、自信っていうのをずっと持ち続けていただくお守りのようなものだと思っていただきたいと思います。

柳田：これもね、本当に作るのも大変なんですけどね。事務局ね。

古谷：そうですね。

柳田：皆さんがしっかり作ってお届けします。ということで、ちょっと見ていただくだけでもこれだけのサービスサポートありますので。

古谷：充実してますね。

谷：そうですね。

柳田：充実してます。だから本当にね、結果が出ないわけがないというかですね。

古谷：本当に。

柳田：0期生のとき、91.8パーセントでしたけれども、1期生はね、本当に限りなく100パーセントになれるように。

谷：そうですね。



柳田：もうぜひね、参加していただいたら結果出せますので、と思います。以上ですね、スペシャルサポートまでお届けしてきましたけれども、各分野の権威からですね、谷さん始め BMA に対して推薦の声いただいていますので、ちょっとご紹介していきたいと思います。

古谷：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。鳥居祐一先生からいただいております。

谷：ありがとうございます。本当に鳥居先生は僕が上京、東京に出てきて間もない頃から本当にかわいがってくださって、僕の東京の父親みたいなものですね。こういった推薦いただけたこと、感謝申し上げます。

柳田：続いてこちら。

古谷：痩せたい人もパフォーマンスをあげたい人にも、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。平本あきおさまよりいただいております。

谷：ありがとうございます。平本先生、今もずっと僕のところにパーソナルトレーニング通い続けてくださって、ご自身も本当に多忙な方なので、その仕事をずっとこなしていけるようにトレーニングを始めてきたわけなんですけども、今は、もういままで以上に、年齢は重ねていっているけども、パフォーマンスはずっと上がり続けていると、そういった状態が続いているということをいただいております。本当にありがとうございます。

柳田：そして。

古谷：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。お名前、お出しできないんですけども、上場企業創業経営者さまからいただいております。

谷：ありがとうございます。本当、ご紹介したらもうとても有名な経営者の方なので、知ってる方多いと思うんですけども、本当に創業でご自身が作った会社が一部上場企業までいくって本当にすごい。

古谷：すごいです。

谷：お忙しい方なんです。ですけども、そういうふうな体を、コンディションを整



えて今もビジネスのほうに立ち向かわれている、そういうカッコいい方なんですね。本当にありがとうございます。

古谷：ありがとうございます。

柳田：これくらいのクラスの方ですと、本当にパーソナルトレーナーさんって選び放題というか。

古谷：そうですね。

柳田：その中で谷さんを選ばれてるということですから。

谷：ありがとうございます。

柳田：続いてはこちら。

古谷：情熱だけではなく、彼は理論的に体のことを考え、その人に合わせた形で提供することができるのも大きな魅力の一つでしょう。坊昭彦さまからいただいております。

谷：ありがとうございます。坊先生は整形外科医としてご活躍されているんですけれども、こういった医療の視点からも、こういった推薦の声をいただけたこと、非常にうれしく思っております。ありがとうございます。

古谷：ありがとうございます。

柳田：続いて。

古谷：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。高梨陽一郎さま、いただいております。

谷：ありがとうございます。高梨さん、もともと RIZAP というところの取締役を務めていた方ですね。その方からもこういった推薦の声いただけているというのは、1人のトレーナーとしてもすごくうれしいところです。ありがとうございます。

古谷：薬剤師の私は、彼を栄養面、メンタル面、トレーニング理論、全てにおいて推薦いたします。小島よしのりさまよりいただいております。



谷：ありがとうございます。小島先生からは栄養であつたりとか、僕が体を動かすことが得意なんですけども、そういった栄養の面、そしてメンタルの面ですね。いろいろ勉強させていただいております。全てがそろってトレーニングですから、そういった他の、運動以外のスペシャリストからもうやっていただいているのはうれしいです。ありがとうございます。

古谷：ありがとうございます。

柳田：ありがとうございます。以上ですね、推薦の声、ご紹介させていただきました。ということでですね、もうほぼ BMA に関しては伝えきったんですけれども、こんな方に参加してほしいというのをですね、ちょっと一部挙げていますけれども、ちょっと多すぎて大変なんですけれども、ちょっと読んでいただきたいなと思うんですけれども、お伝えしたいのは、一番多いであろう痩せる、ダイエットしたい、美しい体になりたいっていう方はもちろん、そして、今見てきたように筋肉つけたい、たくましい体になりたいっていう方ももちろん。そして、リハビリですとか、体の機能回復したいっていう方ももちろんですね。あと何かありますか、谷さん。

谷：そうですね。もう今言っていたように、本当にこうやって体を変えていく。夏ですから、本当に夏って体を変えていくには一番有利な時期なんです。なので、このチャンスを逃したくない人っていうのはもちろんですし、あとは、パフォーマンスを上げて、もっともっと人生のいろんなことに挑戦したい人であつたりとか、痛いところ改善したい人、本当にいろんな視点から自分の体を変えたい人、ぜひ参加していただきたいと思っております。

柳田：0 期のときはね、本当に年齢言うとなれですけど、80 歳の方ですとか。

谷：そうですね。

柳田：しかもしっかりね、継続されて、結果出されてっていうのもありますし。

谷：そうですね。もう 70 代、80 代の方は 20 名近くいたかもしれないですね。すごくたくさん。

柳田：しかも元気なんですよ。

谷：そうですね。



古谷：本当に元気ですよ。

谷：より元気になりましたね。

柳田：本当に。

古谷：普通にスクワットとかも、私も一緒にやらせていただいたんですけど、すごいバリバリできていて。

谷：そうですね。

柳田：それもね、最初は皆さん、僕もそうでしたけど、最初は本当にストレッチだけでも大変だったんですけど、変わっていきますからね。

谷：そのとおりですね。本当にもう、誰しものが最初から運動ってできるわけじゃないですし、むしろできるのであれば自分で頑張るっていうスタイルでいいと思うんです。ですけども、そうやって年令を重ねたりとか、もしくはどこか体が痛いとか、もしくは体を変える方法が分からない、自分でも大丈夫かな、ついていけるかな、そういった方にこそ参加いただいて、ちょっとずつ一緒にトレーナーと積み重ねるっていう経験をしていただきたいなと思っています。

柳田：なんとかダイエットとかね、過去、いろいろやってる方もいると思うんですが、挫折した方にもですね、ぜひこれ、チャレンジしてもらって。今、無料でもね、こうやってお届けしている期間中にやるだけでも多分、効果実感できると思うので、ぜひですね、そういった方にも参加してほしいなと思います。

そして 90 日後あなたがこうなりますよと、夏までにと今回言っていますけれども、今からやればですね、本当、夏までにこうなりますよというのをですね、ちょっとまた挙げていますけれども、本当に水着になるというかですね、裸になるというか、見せることもできるようになりますよね、これ。

古谷：なりますよ。

谷：絶対変わりますね。本当、90 日っていう期間、約 3 カ月ですね。というのは、人間の体が一巡する。再構築される時間っていうのが大体 3 カ月くらいなんですね。これのことを再構築、リモデリングというんですけども、なので 3 カ月間、しっかり頑



張れば、今のあなたとは見た目は同じようにみえるかもしれませんが、中身っていうのはガラッと変わりますから、新しい細胞で新しい自分に生まれ変わるっていうことですね。

柳田：以上ですね、たっぷりとお伝えしてきました。続いてはこちらです。参加方法ということ。

古谷：気になりますね。

柳田：気になりますね。BMA ですね、記念すべき正式開講の第 1 期生、募集期間、限られています。6 月 21 日水曜日、お昼の 12 時から 24 日土曜日、夜の 0 時まで、4 日間限定ということになります。泣いても笑ってもこの 4 日間です。そして、そこから 7 月から本格的になんですけども、BMA スタートすると。ただ、6 月のこの期間からも結果出してる方もどんどんいると思うんですが、正式申込はこの 4 日間になります。

そして、皆さん一番ね、気になっているであろう、BMA の自己投資額ということなんですけど、皆さん、パーソナルトレーニングの相場ご存知でしょうか。今、本当にパーソナルトレーニングってね、盛況ですけども、やはり一番のネックというか、一番行きたいけどっていうところは、やっぱり高額だということだとは思うんですよ。ちょっと見ていただくと、大手パーソナルジムさんの場合ですね、こういう形になっています。これ多少、変更もあるのかもしれませんが、概ねやっぱりですね、これくらい。

古谷：そうですね。

柳田：だからこそやるっていうのはもちろんあるとは思うんですけども、ですね。われわれとしたらこれをできるだけリーズナブルに。

古谷：そうですね。ご提供できれば。

柳田：ご提供したい。しかも、オンラインという形で、離れていても結果が出るようにというの。これはでも、0 期生で実証済みですからね。

谷：そうですね。

柳田：もう絶対にできますので。



古谷：できます。

柳田：ちなみに、谷トレーナーのパーソナルトレーニングですね。直接、私も今も通ってますけれども。

谷：ありがとうございます。

柳田：谷トレーナー、ちょっともう人気が出すぎてですね、こちらです。3カ月で89万7000円ということで、某最大手よりも。

古谷：高いですね。

柳田：ただ、本当に唯一無二の存在というか。

古谷：そうですね。

柳田：ですから、これでももちろんね、多くの方が通われてるわけなんですけれど、ただこれはもういっぱいということですね。

谷：そうですね。今はありがたいことにキャンセル待ちをいただいております。

柳田：ですから、直接というのは現時点では基本的には取ってないんですけれども、さっき申し上げたようにBMA、卒業生はですね、スペシャルプライスでというのもあるんですけども、この私自身もですね、こうやって直接通っていますけれども、高額払ってますから。

谷：ありがとうございます。

柳田：でも、これを皆さん、オンラインで受けられるようにするというので。更に今回は、これだけのことが付いてくるということですね。まさにそうなんです。トレーニング以外にもね、充実のサービスと手厚いサポート、理想の体づくりを実現していきますと。これ、まさにでも、うそ偽りないものですので、そんなですね、気になる参加料、幾らなんだと。申し訳ございません。ただですね、はっきり言ってめちゃくちゃお得ですよ。

古谷：めちゃめちゃお得です。



柳田：だからこそ、今発表しなくてもですね、当日、驚いていただきたいなと思ってます。そしてですね、これ、二つコースご用意しております。こちら、オンラインパーソナルコースと、マスターパーソナルコースということなんですけれども、基本コースというのがオンラインパーソナルコースですね。これで谷式の全てをオンラインで学ぶコースということで、きょう、ずっとお伝えしてきたことが基本的に全てあるんですけれども、もう一つ、マスターパーソナルコースというのがあります。これ、ちょっと谷さんのほうからご説明いただいてもよろしいでしょうか。

谷：はい。このマスターパーソナルコースというのは、絵にも描いているように、僕が監修してこだわって作ったプロテインスムージーというのがあります。これが3カ月間のプログラムにもうフルコースでついてくるんですね。3カ月分がセットになってるとというのが、このマスターパーソナルコースですね。なので、本当にタンパク質をしっかり摂るというのが今回の一つの鍵でもあるわけですね。なので、良質なタンパク質をきちっと摂れる、そういった仕組みというか、プロテインをご提供させていただきます。

柳田：これ、初めての方はそこまで重要じゃないと思われるかもしれませんがね、めちゃくちゃ重要ですからね。

古谷：そうなんです。

谷：めちゃくちゃ重要ですね。

柳田：ですから、基本的にはマスターパーソナルコースのほうをぜひおすすめしたいですし、こっちのほうがお得にはさせていただいていますね。これ、通常ね、一箱結構するんですね。

谷：そうなんです。高いんです。

柳田：それが全部ついてきますので、本当に体づくりを目指される方はこちらをお勧めしてます。0期生でもですね、かなり多くの方、マスターパーソナルのほうですね。

古谷：そうですね。

柳田：選ばれてましたけれども、これは当日ですね、本当にしっかり見ていただいて



決めていただければと思うんですが、一番お得になるようにさせていただいてます。更にですね、こういうものもご用意してます。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、通常よりもですね、6時間早く、6月21日6時から申し込みが可能になっています。これですね、通常6月21日のお昼12時から募集開始なんですけれども、6時から申し込みいただくとですね、こんな特典ご用意してます。古谷さん、どうぞ。

古谷：朝6時のお申込みから先着10名さまに、先ほどお伝えしたスムージー一箱か、遺伝子検査キットのどちらか選んでいただく形になりますね。が、プレゼントされます。

柳田：なので、先ほどスムージー付きのコース選ばれたら、更にもう1個ついてくると。

古谷：そうですね。4カ月分になると。

柳田：めちゃくちゃお得ですね。それが遺伝子検査キット。この意図はどういうあれでしょうか。

古谷：そうですね。このボディーメイク・アカデミーのプログラム、オンラインプログラムですから、例えば、ご自身の奥さんとか旦那さんとか、自分の誰か一緒にやってほしいなとか、おすすめしたいなという人と一緒にこのBMA取り組んでもらいたいなというのが思いとしてもあります。ですので、そういった方々にこの遺伝子検査キットを渡していただいて、一緒に取り組めるようにしてもらえたらうれしいなと思って、この特典を用意させていただきました。

柳田：これは先着10名ということで、こちらのほうでですね、何時に申し込み完了かというのは裏で分かるんですよ。

古谷：はい。そうなんです。

柳田：ですので、厳密に本当に10名さまというのを選ばせていただいて、その上で、こちらでご案内をしてどちらか選んでいただくということですね。

古谷：そうですね。

柳田：で、発送させていただくということになります。これ、申込み完了でクレジッ



トであるとか、あるいは銀行振込って選べるですが、銀振りでもオッケーということですね。

古谷：オッケーです。お申込みの時点のお時間になるので。

柳田：その後、振り込まないっていうのをやめていただければ大丈夫です。朝 6 時から争奪戦ですね。これは。

古谷：本当に。10 名さまだけなのでお早めということですね。

柳田：更にあります。先着 100 名さまにはこちらですと。

古谷：100 名さまには BMA T シャツプレゼントということですね。

谷：これですね。

柳田：これですね。僕らが着てるやつ。先ほどのね、トレーナー陣もみんな着てましたけれど、これこそ BMA 入会の証というか。

谷：そうですね。メンバーズ T シャツですね。

柳田：ちょっとご説明いただけますか。

谷：これですね、よく見たらもういろんな名言がたくさん書いています。I love タンパク質とか、ビールよりもハイボールですね。こういったですね。

柳田：谷語録をね。

谷：そうですね。ボディーメイクをサポートするような語録を散りばめた T シャツですね。これをプレゼントさせていただきます。

柳田：しかもこれ、素材がね。

古谷：めっちゃめっちゃいいですよ。

柳田：トレーニングに耐え得るといふかね、いい素材なんですね。



谷：そうですね。この素材はうちのジム、僕が代表を務めてるジムでも同じ素材の T シャツをユニフォームとして使ってるので、それを今度、チーム T シャツでも同じ素材、使ってます。

柳田：ですよ。それを素敵なデザインでね。

古谷：毎日のトレーニングのときに着て。

谷：そうですね。

古谷：モチベーションも上げてやっていただければと思います。

柳田：そうですね。僕も毎回着てますし、あと、キックオフのイベントですとか、卒業イベントもぜひこれを着てきていただきたいなと思いますね。

谷：そうですね。

柳田：これ、先着 100 名さまにプレゼントと。

古谷：100 名だけです。

柳田：ということなので、ぜひね、これも手にしていただきたいなと思いますね。更に。

古谷：朝 6 時から 12 時までにお申し込みいただいた方全員に、谷先生の監修の痩せ体質の作り方の動画をプレゼントいたします。

柳田：これは谷さん。

谷：これは本当にこれからの夏にうってつけではないかなと思います。こちら有料で開催していた痩せ体質の作り方というイベントを、セミナーをやっているんですけども、その動画を今回は無料でプレゼントさせていただきます。

柳田：これは全員にですね、プレゼントさせていただくので、初日のですね、お昼 12 時、正式、一般募集開始までにですね、決めてくださった、やっぱ本当にやる気ある方ですね。この方々にはぜひ得していただこうと思ってます。



で、今多分、皆さんご覧になっているページの下のほうにですね、最優先案内の登録というの、メールアドレスのみを入れていただく場所あると思うので、少しでも興味あれば、ぜひ入れておいてください。ということでもう一回繰り返しますが、お申込期間はこの6月21日から24日の4日限定になります。ということでですね、本当にいろいろお伝えしてきましたけれども、最後は3人からメッセージをね、お送りして締めたいと思うんですが、まずは今回ね、結果を出したアシスタントの古谷さん、お願いします。

古谷：アシスタントの古谷です。私も0期生のときのモニターとしてやらせていただいたんですけども、本当に、やれば結果が出るってところが本当に素晴らしくて、食べることが大好きなんだけれども、その食べ物を少しでも変えたりとか、運動をしてみれば本当に痩せ体質に変わっていくので、ぜひ、1人でも多くの方にご参加いただいて、今よりももっと素敵な自分になっていただけるプログラムになっているので、ぜひご参加お待ちしております。

柳田：皆さん本当にね、こちら、長い動画だったと思うんですが、最後までご覧いただきまして本当にありがとうございました。

古谷：ありがとうございます。

柳田：今回ね、全国セミナーもね、たくさんの方にも来ていただきましたし、あとFacebookグループとか、LINEも含めてですね、接してきましたけれども、やっぱり本当にですね、僕たち自身が結果を出したプログラムだからこそですね、伝えられるというか、本当に心からおすすめできるのがこのBMAですね。そして、0期生も本当に結果を出してくれて、満を持して1期開講できるということで、非常に僕自身もですね、うれしく思ってます。

そして、この夏の時期ですからちょうどね、ちょうど代謝も良くなってきて、やっぱり海行こうとかね、バーベキューやろうとかいろんな誘いある中で、やっぱりどっかのタイミングでね、体を変えたいっていう方もたくさんいらっしゃると思うので、ぜひ、BMA、トライしていただきたいなと思います。

そして、トライしたらですね、確実に体が変わって、その後はですね、僕はたまたま、例えばトライアスロンやりましたけれども、本当に皆さんのチャレンジですね。これを聞かせていただきたいなと思いますし、今後はそっちのほうが本当にもっと大事だなと思いますので、0期生もですね、どんどん今、チャレンジしてます。体が変わった後ですね。



次は皆さんの番だと思うので、ぜひですね、参加していただきたいなと思います。最後にね、一言だけ言わせていただくと、妻と谷さんと **BMA** と、そしてあなた自身の筋トレは裏切らないということで締めさせていただきたいと思います。じゃあ最後、谷さん、お願いします。

谷：まずここまでご覧いただき、本当にありがとうございます。このボディーメイク・アカデミーというのは、もう僕がトレーナーとして今までやってきた考えであったり、体験であったり、理念であったり、全てを詰め込んだ自慢のプログラムになっています。今回、それで體育を通して人生を応援するということをビジョンに掲げて進めていく **BMA** なのですが、體育というのは、体を鍛えて心を養うことなんですね。

なので、この **BMA** で 3 カ月間一緒に取り組んでいただくことによって、体が変わっていくというのは当然のことです。それによって、人前で海に行って楽しく過ごすことができたりとか、もしくは痛いところが治って、何か自分の挑戦したいことに挑戦できたりとか、つまり、自分の人生の幅を広げていく。そして、広げ続けていく、この期間だけいいではなくて、ここで学んだことがずっと継続していくところを大事にしているのが **BMA** です。残念ながら、学校では体のことっていうのはきちっと教えてくれません。

ですけども、それによって例えば体型に悩んでしまったりとか、もしくは思いもよらない病気であったりとか、介護状態になってしまったり、そういった方を僕は病院の勤務であったりとか、あとは介護施設の管理者をしていく中でたくさん見てきました。そうすると、みんな言うんですね。「まさか自分がこうなるとは思わなかった」、「あのときに戻れるならば戻りたい」、「なんとかこの体を治してくれ、頼む」って言われるんですね。ですけど、また残念ながら今の医療では治らない病気であったりとか、問題っていうのはあります。

そこになってしまう前に自分の体に対することをしっかりと知って、実践する、体っていうのは一生の相棒であり、あなたの命を支えてくれる大事な、大事な器です。その器との付き合い方というのを一緒にこの 3 カ月間、真剣に実践して、そして、それを一生ものの財産にさせていただきたいと思ってます。そして、それをサポートするための仕組みというのが、この **BMA** の中にあります。ですから、もし参加を迷われているかもしれません。ですけどもそこは、思い切って飛び込んできてください。飛び込んできてくださったからには、僕であったり、そして **BMA** サポート陣が本気でサポートします。あなたと一緒にこの 3 カ月間を、熱い熱い 3 カ月間を、一緒に走れる



ことを楽しみにしています。

柳田：ありがとうございました。

古谷：ありがとうございます。

柳田：ということでですね、今回も本当に充実したセッションをお届け出来ましたが、
れども、最後のですね、コメントをいただきたいなと思いますよね。

谷：はい。

柳田：ここまで来たら。最後はですね、こんな特典をご用意しています。

古谷：コメント特典の四つ目で、ビフォーアフターをきれいに撮る方法ということですね。

谷：そうですね。これ本当にすごく大事なんですよね。やっぱり体が変わっていく、
それによって当然、今からビフォーの写真を撮っていただいて、また3カ月後にアフ
ターの写真を撮ったりとか、その途中の経過を撮って行って、それを自分の自信であ
ったりとか、財産にしていきたいと思っています。そのときに、きれいにやっぱ
り撮れたほうがいいと思います。その方法というのを今回は特典として付けさせてい
ただきます。

柳田：これもやっていくとですね、非常に重要になってきますので。

谷：そうですね。

柳田：いろいろコツがあるんですよね。

谷：そうなんです。きれいに撮るコツがちゃんとあるんですよ。それをお伝えしてい
きます。

柳田：更にですね、この特典だけではなくて、今回は本当にもう最後ですから、ここ
まで見てくれて一生懸命コメントしてくれた方にですね、毎回お伝えしてきた谷さん
のスペシャルエクササイズですね。これをコメントいただいた方に特典として差し上
げたいと思っています。最後はどういうエクササイズになるんでしょうか。



谷：これですね、かなり効果があります。というのは、実はストレッチでもなく、筋トレでもなく、あるトレーニングなんですけれども、短時間で、スペースも使わず。ですけれども、30分くらいウォーキングしたりとか走ったりするのを、5分くらいの時間で同じ効果出せるっていうトレーニング法があるんですね。それをお届けしたいと思います。

古谷：気になりますね。

柳田：気になる。私は分かりましたね。あれ、めちゃくちゃいいですよ。

谷：あれいいですね。

柳田：これ、本当最後ですから、本当にコメントしていただいた、本当にそういうやる気のある方にプレゼントしたいと思いますので、ぜひゲットしてください。ということでですね、最後までですね、ご清聴いただきましてありがとうございました。次はですね、BMA 本編でですね、お会いしたいですね。

谷：そうですね。

柳田：ということで皆さん、本編でお会いしましょう。ありがとうございました。

谷：ありがとうございました。

古谷：ありがとうございました。



最後までお読みいただき、ありがとうございました。

セッションをご覧いただいたら、一言でも結構ですのでコメントをお教えてください。

今回は下記の質問への回答をお願いいたします。

◆ 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・エクササイズを通じての感想、ご自身の変化等について教えてください
- ② もし、「ボディーメイク・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！
- ③ 谷さん、柳田、古谷への応援メッセージ ^^

コメントを頂いた方全員に特典をプレゼント！

コメントを頂いた方には、
素晴らしいプレゼントをご用意しました!!
最後は特別2本立てです。^^

まず一つ目は...

「ビフォーアフターを綺麗に撮る方法」

をプレゼントさせていただきます!!
自分自身の身体の変化が一番の続けるモチベーションです。
自身の変化はビフォーアフターを比べると一目瞭然。

さらに2つ目は...

これも豪華な特典です！

『谷けいじスペシャル・エクササイズ動画』

をプレゼントいたします。

最後は、



本当に熱心に参加してくれたあなたにだけお届けしたいのです。

ですから、今回はコメントされたあなたにだけ、

最後のステップのエクササイズ動画をプレゼントします！

最後まで、これは、かなり効果があります。

ストレッチでもなく、筋トレでもなく

あるトレーニングなんです、

短時間で、スペースも使わずできる。

でも、

30 分くらいウォーキングするのと同じ効果を、

たった 5 分ほどの時間で出せるスペシャルなトレーニング法です。

最後までご覧いただき、

一生懸命コメントをしてくださった方には、

この特典も特別にプレゼントいたします！！

ぜひ、最後に素晴らしいコメントをして手に入れてください！

★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-id756/>