

まずは気軽に体験レッスンから始めませんか？



050-3136-7161

体験レッスン、いまなら特別価格で実施中！

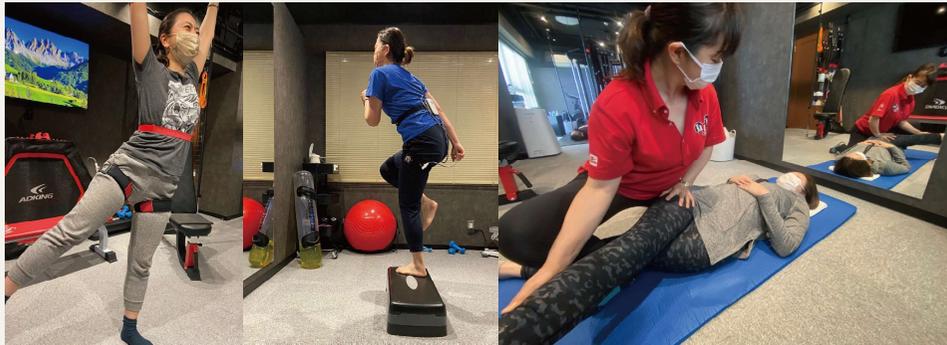
~~通常 1時間 11,000円 (税込)~~

シャワー&タオル使い放題！  
まずはフラットとお越しください

**特別価格 4,400円 (税込)** でお試しいただけます！

加圧トレーニング&弊社オリジナル「ラダーストレッチ」で身も心もリフレッシュ！

※体験は割引対象外。お一人様1回限り。



MAP



札幌市営地下鉄「大通」駅 1番出口 徒歩3分

※ お車にてお越しの際は近隣駐車場をご利用ください

法人会員 (福利厚生) プランも！

従業員のストレスマネジメント・腰痛予防・健康維持を働きにサポート！

効果的なプログラムを継続することで一人ひとりが健康に。それが職場を明るくさせます。



加圧スタジオB★DASHは、加圧トレーニング正規認定施設です。

加圧スタジオB★DASH

〒060-0062 札幌市中央区南2条西5丁目6-7

メゾン本府 801号

FAX 011-351-1190 Mail info-sapporo@bdash.net

Web <https://www.bdash.net/>

令和2年度第3次補正 事業再構築補助金により作成



このトレーニング  
実は、時代遅れ

道内発！最新鋭映像設備導入！  
加圧オンライントレーニング！

B★DASHのマンツーマン  
加圧トレーニングなら…

- ☑ 身体を痛めつけない、筋肉痛のない効果的トレーニング！
- ☑ ラクなのに汗びっしょり。シャワーを浴びてスッキリ帰宅！
- ☑ プロがついてくれるから安心・安全・効果的！

北海道初 世界標準の専門加圧デバイス & 日米ライセンス保持者によるパーソナルトレーニングを札幌中心部で！

加圧スタジオB★DASH

ツラくないのに効果的なトレーニングが続く理由をお伝えします！

## 理由① アメリカの医療機関も認めた安全・安心なトレーニング



▼通常の筋トレだと血管が固くなるのに対し、加圧トレーニングは血管の弾力性が蘇り血行が良くなります！  
▼成長ホルモンが大量に分泌し新陳代謝が活発化＆再生医療で研究されている**骨髄間葉系幹細胞**が増加。  
だから**身体が軽くなる！肩こり・腰痛が改善する！身体も若返る！**一度試すと病みつき！  
BDASHは道内初となるアメリカFDA(厚生労働省)に承認された医療機器を使用しています。  
加圧トレーニングのプログラムも最新のアメリカ式。  
**専用加圧デバイス&ベルトを使うので安心・安全なトレーニングが受けられます。**

**Warning** なんちゃって加圧にご注意ください！：巷ではベルトやヒモで腕や膝を自己流で縛る加圧トレーニングが広まっています。これ、効果がないばかりが大怪我のリスクがあります。本物の加圧トレーニングは空気圧で調整するので安全です。

## 理由③ 世界のアスリートも効果を実感！スポーツの新常識 加圧トレーニング

東京 2020 オリンピック/パラリンピック選手のメダルラッシュの背後に KAATSU(加圧)あり！世界のトップアスリート達も KAATSU Global のトレーニングを採用しています。



Ana MARcela Cunha

Zach Apple

Kenny Bednarek

いまやアスリートの**新常識**となった加圧トレーニング。ほかにも映画『アベンジャーズ』『マイティ・ソー』役のハリウッドスターのクリス・ヘムズワースが筋肉モリモリの役づくりのため導入するなど**一流俳優も注目**のトレーニングなのです (QR もご覧ください)。



**全然疲れないのに、加圧トレーニングで身体がスッキリするのはなぜ？**

## 理由② 高い専門性！全スタッフが加圧トレーニング有資格者



スタッフ 有城

後小路

全スタッフが KAATSU Global 認定トレーナー＆加圧トレーニング学会会員。  
あなたに最適なトレーニングメニューをマンツーマンで提供出来ます。



マンツーマントレーニングだから楽しい・続く！



「低炭水化物・タンパク質」信仰はもう古い？  
**最新の栄養学に基づいて美味しく楽しくトレーニング！**

人間の身体は食べるもので変化します。**併設のキッチンスタジオ**では、  
トレーニング効果をさらに高める食事指導も実施中。ダイエット・筋トレなど  
あなたの目的に応じたアドバイスで理想の自分に近づきましょう！

## +1 通いたくなる設備が盛りだくさん！

あなた専用メニューで効果的トレーニング



おうちで気軽に！オンライントレーニング対応

自宅にいながら専属トレーナーの  
トレーニングが受けられる！

忙しい方でも本格トレーニングが  
無理なく続けられます。



シャワー室/個室更衣室完備！  
タオル・ウェア・アメニティが使い放題なので  
トレーニング後もスッキリ着替えて次の予定に  
向かえます。  
札幌中心部で気軽にトレーニングが可能です。



エステルームでより美しく

スポーツエステ専用スペースも用意。  
トレーニングが美に直結するのも魅力です。

