

# 健康であり続ける為に



Office Owl代表／ボディメイクプランナー  
島田皓一

皆さんは今  
“健康”ですか？





大丈夫っしょ！



自分もそう思っていました・・・

でも・・・



**気が付いたら7回も手術を受けてました！**



人生で7回目の手術  
(右足関節前距腓靭帯・踵腓靭帯断裂)

右足首を真上から撮ったMRI



靭帯が切れたところ

完治させるために丸2年  
手術後1年間は肉体的にも精神的にも  
きついリハビリ生活が待っていました。

ただ、今思い返せば・・・



この怪我は防げたかもしれません





子供の運動会でいいところを見せようと張り切ったら、肉離れ・筋断裂


自宅のちょっとした段差に躓き転倒して骨折



なれないハイヒールで歩いていたなら足を挫いた

適度に身体を鍛えることは、今の健康を作り出すだけでなく、将来の健康も作れる





**全ての人を真の“健康”へ  
サポートすること**

**ボディメイクプランナーとして活動中！！**



- 体操歴29年（今なお現役）で
- トレーナー歴18年

現役アスリートの傍ら  
延べ200名以上の身体と向き合ってきた  
経験・知識を組み合わせ  
体操選手独特の身体の使い方を活かした  
ボディメイク術を  
グループ・パーソナルレッスンで  
教えています

**ストレッチ、トレーニング、姿勢・体質改善、ダイエットなどはお任せください！！**

**老若男女が心身共に健康であり続ける**



その前に・・・

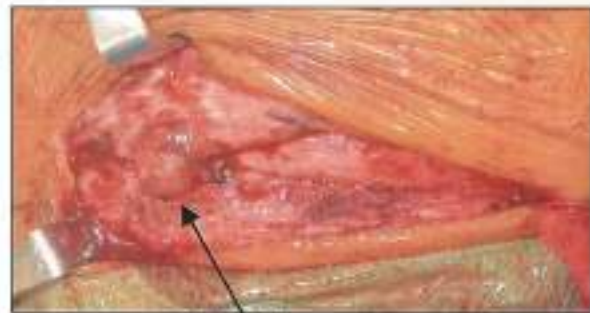
これから少々生々しい  
写真をお出しします。



血が苦手な方はご注意ください！！



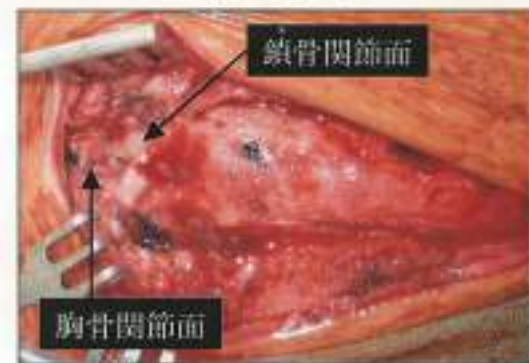
# 人生4回目の手術



皮下膿瘍



前方骨皮質の瘻孔



胸鎖関節の展開，関節円板切除後



鎖骨近位端の骨切除，中央部の開窓



廓清終了



DKB混入セメントビーズ充填







## グループレッスン（対面・オンライン）

- ・全身ストレッチレッスン
- ・肩こり・腰痛改善レッスン
- ・体幹筋トレレッスン
- ・腕・脚の引き締めレッスン
- ・逆立ちダイエット

みんなでワイワイ楽しく身体を動かします

各3,000円/回 → **月額10,000円で通い放題！！**

## パーソナルレッスン（対面・オンライン）

ダイエット、体質改善、健康維持など、  
あなたのお悩み・身体に合わせて  
ストレッチ・トレーニング・施術などを組合わせた  
オーダーメイドのボディメイクプランをご提案します。

誰にも知られず、密かに理想の身体へ！！

料金：7,000円～ → **初回1,000円キャンペーン実施中！！**



健康で幸せな未来をあなたに

