

エッセンシャルボディメイク講座

～その1：モテるためのボディメイクの全体像を知り、
一生カッコイイカラダで居続けるためのマインドを手に入れる～

セミナー演目

【第1章】マインド編～モテマインド VS 筋トレマインド～

ジムにいる一般のトレーナーが何を考えて筋トレを教えているのか。
彼らの視点でボディメイクをするとどうなるのかをお話します。
その上でどうやってモテボディを目指すかです。

【第2章】ボディメイクの構造化と実例

モテるためのボディメイクを構造化します。
日常に落とし込んだ時に何が必要なのか、どうやって行動に起こしていくのかを解説します。
この章を聞けば、あなたがなぜ必死で筋トレしても筋肉がつかないかがわかります。

【第3章】モテボディを手に入れて実際にモテるまで

モテボディを手に入れたら実際にモテなくてははいけません。道具は使ってこそその道具ですから。
この章ではどうやったらモテボディを活かした出会いになるのか、
そこからどうやって男女の関係になっていくのかをお話します。

【第4章】最短・最速でモテボディを手に入れる筋トレメソッド

みのが50人の筋トレを指導する中でたどり着いた、
生涯ボディメイクを続けるための習慣の作り方を解説。
あなたがボディメイクを継続するための環境の全てを暴露します。

【第5章】即興ボディメイク相談とフォーム確認

みんなに当てはまる話ではなく、「僕はどうしたらいいのか？」という疑問、誰しもありますよね？
その疑問にみのがその場で回答します。
また、フォームを撮影し、その動画の解説もします。

【第1章】マインド編～モテマインド VS 筋トレマインド～

【第2章】ボディメイクの構造化と実例

【第3章】モテボディを手に入れて実際にモテるまで

【第4章】最短・最速でモデルボディを手に入れる筋トレメソッド

【第5章】即興ボディメイク相談とフォーム確認