

「DANDY HOUSE」だからできる パーソナルジム&エステで ゴルフ力を時短アップ

男性向けエステで知られる「男のエステダンディハウス」のパーソナルジムが大人のゴルファーに最適だという噂をキャッチ。その理由を確かめるべく元プロ野球選手G.G.佐藤さんに体感してもらった。

写真◎小澤義人（ヘアメイク）◎速水昭人（文）◎藤井順（編集部）
 同ダンディハウス ☎0120-0552-011 <https://dandy-house-dc.jp/>



効率重視のマンツーマン指導です

スクワットとベンチだけの超時短筋トレ

美ゴルファー化四つのポイント



1 カウンセリングで自分に合ったメニュー

ジムを利用する目的は様々。まずは体重や筋肉、脂肪量を測定後、目的や生活習慣などから、トレーニング内容を設計。食生活などについてもアドバイス。



2 ゴルフ力を高めるワークアウト

スクワットやベンチプレスといったメニューを経験豊富なトレーナーがマンツーマンで指導することで、わずか15分程で効率的にワークアウトできる。



3 サウナで発汗リフレッシュ

ワークアウト後はそのままフロア内にあるカプセル型のサウナへ。ここでも発汗を促すクリームなどで効率的に脂肪を燃焼。気分もリフレッシュ。



4 寝ているだけで約1時間の有酸素運動

「ファットバーン」は寝ているだけで約1時間相当の有酸素運動と同じ効果を生み出す。電流が流れるパッドを全身28カ所に取りつける。「利くう〜」とGG。

「忙しい大人のゴルファーでも無理なく続けられる」

オプションメニューで見た目もすっきり

ゴルフ力をアップさせたら、見た目もスマートに。ハンドマッサージ&マシンで表情筋を鍛え、同時に肌質を改善するフェイシャルエステで清潔小顔で「脱・オヤジゴルファー」へ。



Men's Esthetic

会社やゴルフ帰りに気軽に寄れて、無理なくゴルフ力をアップ! しかもキモチー



ジムからエステに華麗なる時短パック

ダンディハウスのパーソナルジムが他と違うのが、この寝ているだけで有酸素運動になる特許取得のマシン。全身に着けたパッドから流れる中周波の電気が内側から筋肉を動かし、上からの遠赤外線との相乗効果で横になるだけで大量発汗、そして脂肪が燃える。

身体の内側から筋肉が動かされる感じ



Personal Gym

Data

ダンディハウス PERSONAL GYM

高い技術と確かな指導でメンズエステ界をけん引する老舗「ダンディハウス」。そのエステのノウハウと効率的なトレーニングを組み合わせた「パーソナルジム」を限定3店舗展開。

○銀座店：東京都中央区銀座5-10-2 GINZA MISS PARIS 7F ☎03-6757-6521 ○新宿店：東京都新宿区西新宿1-18-17 ラウンドクロス西新宿5F ☎03-5909-8541 ○池袋サンシャイン60通り店：東京都豊島区東池袋1-13-6 イケブクロ・ロクマルビル7F ☎03-5944-8520

ゴルフ力を鍛えるマンツーマンのワークアウト

「ゴルフの飛距離アップ」など事前のカウンセリングで目的や目標体重、期限などを設計。スクワットやベンチプレスなどのメニューをトレーナーがマンツーマン指導することで、約15分程の時短メニューでも効率的に結果を出す。

忙しいゴルファーを美しいゴルファーへ

お腹の凸は気になるものの、スポーツジムに通うほど時間に余裕はない。仕事もゴルフも、脂の乗った本読者世代のそんな悩みに応えてくれるのが「ダンディハウス」の「ONAL GYM」だ。その特徴は驚異的な「時短メニュー」にある。週一回、僅か1時間通うだけで、効果を発揮するという。そんな噂を確かめるべく、今回元アスリートで、現在は会社員として働くG.G.佐藤氏に同所をレポートしてもらった。

「現役時代、トレーニング機器が身近だった自分でも、ジム通いは億劫になりがち。ダンディハウスのパーソナルジムはトレーナーがマンツーマンで対応してくれるので、効率的にワークアウトでき、体験時もスクワットとベンチを僅か15分ほどやっただけ。これなら初めての人や体力に自信のない人でも安心ですね。さらに驚かされたのが、メンズエステのダンディハウスならではのマシンが筋肉を刺激し、25分間横になるだけで約1時間相当の有酸素運動と同等の効果があるのだとか。ゴルフや会社帰りに気軽に通えて、ダイエツトだけでなくエステもできる。みんなキモチー！ つてなりませんよ」