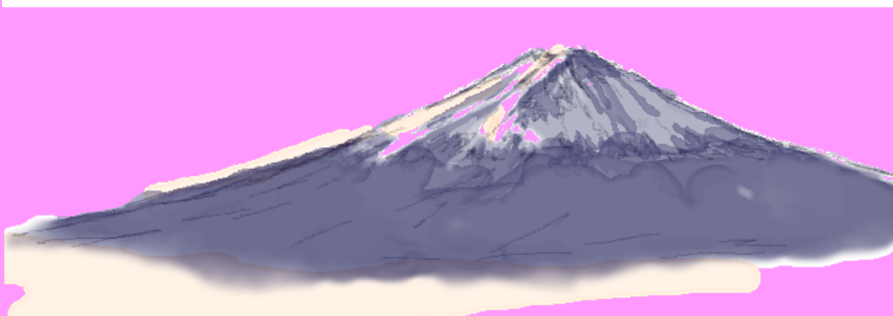




2019年の終わりと
2020年の始まりに




感謝

2019年も残すところあと僅かとなりました。今年も1年健康増進施設 K-FIT.に格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。おかげ様をもちまして、本年の利用者数は延べ21,165人(12月21日現在)、年間過去最高利用者数となる予測です。混雑時におきましては、有酸素運動の待ち時間やグループレッスンの開始時間や定員数の調整等にご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございました。

今後も、皆様がより楽しんで健康づくりに取り組むことができるよう、成果が現れるようにスタッフ一同でサポートし、笑顔が溢れる施設を目指して参りますので、変わらぬご愛顧のほど、どうぞよろしくお願い致します。

来る年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

清田 恭子 

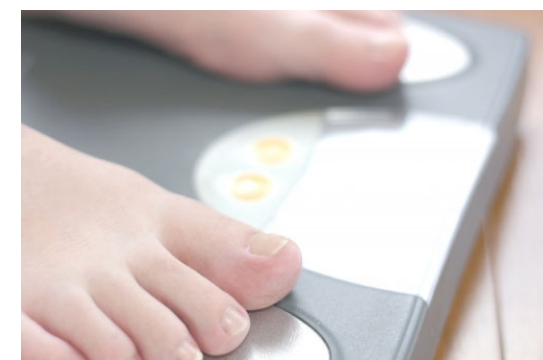
体重増加は早めにリセットしよう  

①食べる量は「1週間トータル」で考える！

せっかくの年末年始、たまには思い切り羽を伸ばしたいですよね。食べ過ぎた分のエネルギーは、食べた直後にすぐ脂肪に変わるわけではありません。食事量は「1週間トータル」で、ある程度バランスを考えて摂りましょう。「ちょっと太っちゃった」と感じたら

体重計に乗り、鏡で全身をチェック！

実際に何kg体重が増えているか、体がどう変化しているか「現実」を自分の目で確認しましょう！



②夕食のみ「通常の半分」に減らす！

「全体的に減らす」「おかずだけにして、ごはんは食べない」など、自分に合った減らし方を選択。糖質の摂り過ぎは脂肪になってしまうので炭水化物の量は控えめにしましょう。

③「満腹感」「痩せ栄養素」を備えた食事を！



野菜やきのこ、海藻、こんにゃくなどは低カロリーで、適度な噛みごたえがあって満腹感も得られる。「食物繊維」が豊富なので糖質の消化・吸収を緩やかにし、脂肪の吸収を抑え、腸の中をキレイにして調子を整える働きもあるので積極的に摂りましょう。



月刊糖尿病ライフ「さかえ」参考

食事で体重コントロールにトライしてみましよう♪

グループレッスン予定表 2020年1月

日	月	火	水	木	金	土
【営業時間】 9:00~19:00 9:00~17:00 【定休日】 日曜・祝日・祭日	グループレッスンでは、各レッスン毎に定員を定めております。定員を超えた場合は、実施時間や終了時間が変動する事があります。詳細については担当スタッフまでお聞き下さい。参加ご希望の方は、開始時間5分前まで(チャレンジエアロのみ15分前)に受付をお済ませ下さい。 また、体力測定とレビューレッスンは定員4名、先着順(予約制)とさせていただきます。		1/1	1/2	1/3	1/4
			休	休	休	やさしい ピラティス 10:45 (40分) 清田 スクエア ステップ 14:15 (30分) 大森
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
休	リンパ コンディ ショニング 10:45 (40分) 金山 ダンベル ストレッチ 14:00 (30分) 安齋 ミニ ポール 14:35 (30分) 末留	レビュー レッスン (肩痛) 9:30 末留 チャレンジ エアロ 10:45 (30分) 安齋 ストレッチ ポール リラククス 14:15 (30分) 金山	ストレッチ 10:30 (30分) 伊藤 ゆうこと 解消♪ 14:00 (30分) 大森	楽々 エアロ 10:45 (30分) 金山 バランス ボール 14:15 (30分) 清田 体力 測定 15:00 末留	スクエア ステップ 10:45 (30分) 大森 ZUMBA GOLD 14:15 (30分) 金山	ピラティス 10:45 (40分) 清田 肩体操 14:00 (30分) 末留 シェイプ エアロ 14:35 (30分) 伊藤
1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
休	休 成人の日	ゆうこと 解消♪ 10:45 (30分) 大森 フット コンディショ ニング 14:15 (40分) 金山	ダンベル ストレッチ 10:30 (30分) 安齋 サーキット トレー ニング 14:00 (40分) 石塚	美脚尻 エクサ サイズ 10:45 (30分) 末留 ストレッチ 14:15 (30分) 伊藤	ストレッチ ポール アクティブ 10:45 (40分) 金山 チャレンジ エアロ 14:15 (30分) 安齋	骨盤 エクサ サイズ 10:20 (30分) 伊藤 肩体操 10:55 (30分) 末留 やさしい ピラティス 14:15 (40分) 清田
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
休	ウェーブ ストレッチ 10:45 (30分) 安齋 スクエア ステップ 14:15 (30分) 大森 ZUMBA GOLD 10:45 (30分) 金山 サーキット トレー ニング 14:15 (40分) 石塚	スクエア ステップ 10:30 (30分) 大森 ピラティス 14:00 (40分) 清田 シェイプ エアロ 10:45 (30分) 伊藤 肩体操 14:15 (30分) 末留 体力 測定 15:00 金山	チャレンジ エアロ 10:45 (30分) 安齋 ストレッチ ポール アクティブ 14:15 (40分) 金山 サーキット トレー ニング 10:45 (40分) 石塚 リンパ コンディ ショニング 14:15 (40分) 金山 レビュー レッスン (膝痛) 15:00 末留			
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	下記QRでレッスンをチェック 
休	体力 測定 9:30 石塚 肩体操 10:45 (30分) 末留 骨盤 エクサ サイズ 14:15 (30分) 伊藤 ミニ ポール 10:45 (30分) 末留 楽々 エアロ 14:15 (30分) 金山 ストレッチ ポール リラククス 10:30 (30分) 金山 ウェーブ ストレッチ 14:00 (30分) 安齋 バランス ボール 10:45 (30分) 清田 美脚尻 エクサ サイズ 14:00 (30分) 末留 ストレッチ 14:35 (30分) 伊藤 サーキット トレー ニング 10:45 (40分) 石塚 チャレンジ エアロ 14:15 (30分) 安齋					