



プレミアムレッスン

からだスッキリ!!

筋膜リリース & ストレッチ

日時：11/28（土）10:30～

11/30（月）14:30～

時間：各 50 分

定員：各 10 名

料金：各 1100 円

場所：第3スタジオ



全身がほぐれます。レッスン参加前と後で、体の動かしやすさを実感してみてください。



担当：伊藤

NESTA ストレッチングスペシャリスト
ストレッチングトレーナーパートナー

※ このレッスンは予約数制限の 3 本には含まれません。



【骨は一生、作り替えられる】

国内では骨粗鬆症の患者は約1590万人と推計されており、内訳は男性が約 410 万人、女性が約 1180 万人とされています。50 歳以上の女性では、およそ 4 人に1人が骨粗鬆症です。

年齢に関係なく、骨は常に作り替えられる組織。だからこそ、骨を守り強くしていけるチャンスです。骨を強くする為に、今日から取り入れられる3つの習慣をを以下にご紹介いたします！

1

【衝撃のある運動を取り入れる】

いつものウォーキングより速度を上げたり、短い小走り、かかと落とし等、骨に適度な衝撃のある運動が、骨を作る細胞を活性化させる。

2

【筋トレを行う】

筋肉と骨はチームとして働いている。筋肉が骨を引っ張ると、その力が刺激となり、骨を強くする働きにつながる。

3

【カルシウムを意識して摂る】

カルシウム（乳製品等）は、丈夫な骨を作る栄養素。ビタミン D（魚介類やキノコ類等）の摂取や日光に浴びる事はカルシウムの吸収を促す。

参考：PERSONAL TRAINERS MAGAZINE

12 月のあすがお発行日 11/21（土）9:00

12 月レッスン予約は 11/21（土）16:00～

11月グループレッスン予定表 兼 予約表

◎…予約済 ○…キャンセル待ち

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6		土 7													
バランス ボール ストレッチ 10:45 (20分) 伊藤		サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚		サーキット 初級 15:00 (30分) 石塚		腰痛体操 10:30 (30分) 末留		楽々 エアロ 14:30 (30分) 金山		骨盤エクササイズ 10:30 (30分) 伊藤		ダンベル エクササイズ 10:40 (15分) 石塚											
9		10		11		12		13		14													
ピラティス 10:30 (30分) 鈴木		ZUMBA BEAT 14:30 (15分) 金山		楽々 エアロ 9:30 (30分) 金山		体幹 コンディショ ニング 15:15 (30分) 金山		ダンベル エクササイズ 10:45 (15分) 石塚		THE スクワット 10:30 (15分) 末留		知って 得する！ DASH食の話 14:30 (30分) 鈴木		ZUMBA GOLD 10:15 (30分) 金山		チェア ストレッチ 14:30 (20分) 伊藤		グループレッスン はありません					
16		17		18		19		20(営業16時まで)		21													
骨盤底筋 トレーニング 10:45 (15分) 鈴木		肩体操 15:00 (30分) 末留		ひざ痛 体操 9:30 (20分) 伊藤		ストレッチ ポール リラックス 14:30 (30分) 金山		お腹 シェイプ！ 10:15 (30分) 伊藤		股関節 コンディショ ニング 14:30 (40分) 金山		ストレッチ ポール アクティブ 10:30 (30分) 金山		THE スクワット 14:30 (15分) 末留		体幹 コンディショ ニング 10:30 (30分) 金山		ひざ痛 体操 14:15 (20分) 伊藤		ストレッチ ポール リラックス 10:30 (30分) 金山		みんなで 筋トレ 14:30 (30分) 石塚	
23		24		25		26		27		28													
休 勤労感謝の日		サーキット 初級 9:30 (30分) 石塚		シェイプ エアロ 14:30 (30分) 伊藤		フット コンディショニング 10:00(40分) 金山		ストレッチポール アクティブ 14:30(30分) 金山		股関節 コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山		ピラティス 14:30 (30分) 鈴木		【プレミアム レッスン】 からだスッキリ！ 筋膜リリース &ストレッチ 10:30(50分) 伊藤		ZUMBA GOLD 15:00 (30分) 金山							
New! 30				《レッスン予約方法》 9:00~19:00 直接スタッフに口頭でお伝え下さい 《レッスンキャンセル》 9:00~17:00 ☎又はスタッフに口頭でお伝え下さい ☎ 0297-21-9277								【営業時間】											
【プレミアムレッスン】 からだスッキリ！ 筋膜リリース & ストレッチ 14:30(50分) 伊藤												9:00~19:00											
												9:00~17:00											
												【定休日】 日曜・祝日・祭日											