

ゆめりあ★だより



今年も残すところあと僅かとなりました。やり残したことはありませんか？
大掃除や年越しの準備などで大変忙しい時期ですが、
寒さに負けず、忙しさに負けず、ゆめりあに来てくださいね♪(^o^)/



教室参加者募集!!!

NEW **きつず運動&文化教室**
12月のパッケージ教室

ゆがみ改善 **コン活!**
コンディショニング 11月開始の新回数制教室

NEW **ボディコンディショニング**
12月のパッケージ教室

お申し込み・お問い合わせは、ゆめりあ 1階事務室 (0952-73-9280) まで。

☆新商品入荷しました☆

リストストラップ

~いつものトレーニングに更なる刺激を~

あと少し!でも握力がなくなって続けられない...
そんな経験はありませんか?

リストストラップがあれば、
握力を気にせずトレーニングができます!
もちろん、ゆめりあスタッフも愛用しています♪

回数を増やせる!!

リストストラップの効果

- ①運動時の安全性が高まる
- ②鍛えたい部位に集中できる
- ③トレーニングの効果が高まる

価格 (税込)
¥1,800円



健康コラム

こんなに簡単(●o●)

冬の運動不足解消法!!!!

忘年会・クリスマス・大晦日・正月・新年会... 冬はイベント盛りだくさん。
何か運動しなきゃ!と思っても、寒いし、動きたくない。。

そんなあなたにオススメなのは、

短時間で簡単に運動不足が解消できる **スクワット** です!!!!

【スクワットの運動手順】

- ①足を肩幅に開き、太ももの付け根に手を添えます。
- ②手をお腹と太ももで挟み込むようにしゃがみます。
- ③膝が突っ張らない程度に立ち上がります。
- ④②と③をゆっくりと10回程度繰り返します。

慣れてきたら、回数を増やしましょう。



スクワットで使う太ももの筋肉は、
全身の筋肉の半分以上を占めているため、
筋力トレーニングの中で最も**消費カロリーが多く**、
同じ時間なら最も**運動効果が高い**種目です。

短時間で効率よく運動不足を解消するために、
この冬、スクワットに挑戦してみたいかですか?



(著: 淵上健太; 健康運動実践指導者)

