

2018(H30)

2月

アルステ通信

休館のお知らせ

- 日曜・祝日
- 6日(火)…12:30まで
- 24日(土)…14:00まで

KTNテレビ「みんなのニュース」の取材ご協力ありがとうございました

2018年1月23日(火)にアルファステップのSTRONG by ZUMBA®(ストロング)のクラスが

KTNテレビ「みんなのニュース」のスポーツコーナーで放映されました。

STRONG by ZUMBA®(以下ストロング)とは音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです。

他のスタジオレッスンとは異なり、音に合わせて強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。

ダイエット、筋力アップ、俊敏性、持久力、柔軟など様々な運動効果を得ることが出来る！

最新！話題のエクササイズとして取材がありました。

取材の中では、アルファステップで運動効果を出されている古賀勝也さんと都留日登美さんにインタビューの

ご協力をしてもらいました(*^-^*)本当にありがとうございました！！

「ストロングの放送を見逃した！」という方はフロントでDVDの貸し出しを行っています。

ご希望の方はスタッフにお気軽にお声掛けください。



都留日登美さん
 食事制限なし。週に4回以上の
 スタジオレッスン参加
 1年間でなんと
12kgのダイエットに成功！
 10代の頃と同じ体型に
 激変されました！！

古賀勝也さん
 ジムのみでは効果がなかなかでなかったが
 スタジオレッスンに入るようになり
体重マイナス18kg減量に成功！！



レインボーFM

レインボーエフエム
RAINBOW FM
 FM Radio 77.1 MHz

3/1(木) AM 7:30頃

レインボーFMに渋谷・内田が生出演します。

みなさ～ん！！聴いてくださいね(*^-^*)

応援メッセージもまってまーす♪♪



食後の運動・睡眠の豆知識！

『食後すぐの運動や睡眠は身体に良くない！』とよく言われますが、身体に良くない明確な理由をご存知ですか？今回は、食後における運動と睡眠についてご紹介します。

《食後の身体状態》胃や腸等の消化器官に血液が集中していて、消化酵素が活発に働いています。

○食後すぐに動くと…

1. 血液が胃に集中できなくなり消化不良を引き起こします。
2. 急激に血液が減ることで消化器官に負担がかかります。
3. 血中グルコース濃度が下がり過ぎて、低血糖を起こしやすいです。

○食後すぐに眠ると…

1. 通常は、消化された食べ物は糖に分解されエネルギーとして使われますが、エネルギー消費が少ない睡眠を行うことで多くが脂肪として蓄積されてしまいます。
2. 食後の血糖値が高い状態で眠ることにより、成長ホルモンの分泌を妨げ、疲労が残りやすくなります。

上記の内容を踏まえると、食後の運動と睡眠は2時間くらい空けることが理想と言えます。

※空腹でのトレーニングも危険ですよ！カロリーメイトやウィダインゼリーなどフロント前ショップにあるのでご利用ください！

「食べてすぐ寝ると牛になる」という言葉は理にかなった脅し文句と言えるモオ～

