

2018(H30)

4月

アルステ通信

休館のお知らせ

- 日曜・祝日
- 21日(土)…14:00まで
- 26日(木)…17:00まで

率直に言って…「運動を、フィットネスを、始めたら、必ずと言っていいほど、その方は見た目、若返る。

体重とか、体脂肪とか、サイズとか、そういったものではなく、見た感じ、雰囲気、身のこなし、表情、動きのキレ、姿勢…とにかく、感じが本当に元気に若々しくなるのです。」それこそが、効果、結果です。

数値結果としましては、もちろん確実に〇〇%減量、〇〇cm細く、〇〇%体脂肪減る、のは当然ですが、なんととっても活き活き元気、カッコよく、綺麗になられているのです。

人は自然の生き物、良い手入れをすれば良い成果が上がるのですね。

みなさまの元気な話声と笑い声、レッスン中のかけ声、流れ出る汗、さらに元気をかもし出すウェア、シューズ。

元気なパワーが溢れています。アルステの源泉です。これからもみなさまの元気が充満するスタジオを目指していきます。

それから、もうお気づきでしょうが、アルステに「AED」を設置しました。

「あっては困るが、無くては困る」モノです。決して使わないでいいように、今後とも安心安全に楽しくできますよう、お一人お一人が十分に意識をして運動にのぞんでください。以下の事にいつも注意しておきましょう。



- ①水分補給は日中常に行い、運動の前・中・後には必ず行う。
- ②睡眠不足で運動しない。
- ③血圧、心拍数測定は率先して行う。
- ④疲れ気味、食欲不振、だるいなどのいつもと違う症状の時は無理して運動しない。
- ⑤空腹・満腹では運動しない。
- ⑥ウォームアップとクールダウンは必ず行う。



最後に設置に関してご協力くださいました松尾様に心より感謝申し上げます SAIKI

スーパーVAAMキャンペーン

スーパーヴァームの効果をご紹介します

- スゴ汗体感！！
- アミノ酸パワーでいつもより楽にクラスに参加できる！
- “コエンザイムQ10”と“L-カルニチン”で脂肪が燃える！



スーパーヴァーム
1本プレゼント！

数に限りがありますので
お一人様1本と
させていただきます

絶賛販売中！

クリアタイプ プロテイン

タンパク源はホエイ由来を100%使用し、美容に嬉しいビタミンを11種類、ミネラル(カルシウム、鉄、マグネシウム)に加えてクエン酸も配合した疲れ知らずのプロテインです



4/18(水)・4/20(金)の



STRONG で体感しよう！
BY ZUMBA™

ストレッチの豆知識！

ストレッチ=運動前の準備体操と考えている方も多いのではないのでしょうか？
実はストレッチを生活の中に取り入れることで身体に嬉しい効果がたくさんあります。
今回は、ストレッチと健康についてご紹介します。

【ストレッチのメリット】

- ①筋肉の柔軟性向上
- ②関節の可動域が広がり動きがスムーズになる
- ③血流が促進され、筋温や体温が温まることで怪我やスポーツ傷害の予防になる
- ④適切な伸張により乳酸の排出を促し、疲労回復を早める
- ⑤リラクゼーション効果
- ⑥柔軟性を高めることによって、筋肉のポンプ作用を促し血の巡りを改善し、基礎代謝も上がり、ダイエット効果にもつながる。



日常生活にストレッチを
取り入れましょう！！



ストレッチをすることで「線維芽細胞」という細胞が活性化され、硬くなった血管のコラーゲンが壊され新しいコラーゲンに入れ替わります。この働きにより、血管の弾力性が取り戻され、血圧を下げる効果や動脈硬化の予防に繋がるとされています。