

2018(H30)

7月

# アルステ通信



## 休館のお知らせ

- 日曜・祝日 ※1日・15日…日曜限定営業
- 24日(火)…17:00まで
- 25日(水)～8月2日(水)…研修のため休館

『健康づくりの専門スタジオ』アルファステップです。

先日ブログにも書かせて頂きましたが、長崎もいよいよフィットネス施設が続々と増えてきました。

長崎は既存の大型スポーツクラブがありますが、大村にも24時間のフィットネスジムがオープンするようです。

諫早にも24時間の小型ジムやパーソナルジムなどが増えていますね。

ここ数年のフィットネス業界の動向としては、これまでの大型クラブから、小規模施設型の

ジムやパーソナルジム、ヨガやピラティスなどの専門スタジオ、24時間営業のフィットネスジムが全国的に増えています。

女性に特化したジム施設、パーソナル指導を行う施設、24時間営業で新機種をズラっと取り揃えたジムなど、

いよいよ長崎も多種多様化しています。それぞれのニーズに合ったタイプを選択できるようになったともいえますね。

フィットネスを行うことで、得ることのできる価値は様々だと思います。もちろん、運動をすることによる恩恵は、人生に大きく影響するほどの効果を生んでくれます。

身体的な向上により、健康的な日々を送ることができ、活動的なライフスタイルの基礎を築くことができます。

肉体的な向上、行動体力が上がることは老若男女、誰もが望むことでしょう。

数ある選択肢の中から、どれを選ぶかも当人にとっては、重要なことですね。



価格重視なのか、施設や設備規模なのか、効果性なのか、はたまた利便性なのか。どこをキーポイントにするかは、

その人次第ですね。目的や手段、継続性、習慣化、そして人間関係。。。いろんなことを考慮して

フィットネスライフを続けていくことが最終的には、自分にとっての有益性が上がるということになると思います。



ちなみに、アルファステップは、小規模施設のジム・スタジオ型クラブとなります。

私たちアルファステップは、お客様にとって筋トレをしたり、レッスンを提供するだけの施設であるというよりは、

お客様にとっての生活のコミュニティの場だとも考えています。その生活の一部で、「幸せの土台」である健康づくりという、大きなテーマを長く習慣化し、心地よい空間を提供できるようにと願っています。

人生を楽しくすごしていくためにも、健康づくりを外から、内からアプローチしていけるような存在でありたいと思います。

まだまだ、力不足ではありますが、お客様にとっての成果を確実にあげ、

それを、楽しく維持していける場であることを目標としています。これからもどうぞよろしくお願いいたします **SAIKI**



Instagram

はじめました！



Follow me!

アルステのInstagramは  
こちらから見てください



@alpha\_step1553



**夏本番！こまめな水分補給で  
熱中症対策を！**

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。また、バランスのよい食事、しっかりとした睡眠をとり熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。