

天野裕子の 今月のスタジオ!

早いもので2012年の2月がやって参りました!
2月と言えば『バレンタインデー』です!
バレンタインデー企画として今年も毎年恒例の『同伴ピジター無料イベント』を行ないます!(2/11~2/14)
是非、この期間にご友人様、ご家族様、大切な方をお誘い下さい。
より多くの方々に、運動の楽しさ、大切さをお伝えしたいと思っております。
また、2/14バレンタインデーには、広尾スタッフのレッスンにご参加いただけますと、もれなくチョコレートのプレゼントもご用意しております!
沢山エネルギーを消費し、ご褒美をGETしましょう。
皆様のご参加、スタッフ一同心よりお待ちしております。

一番寒いこの時期こそ、実は代謝を上げやすいのです!
この時期に代謝を上げ痩せやすい体作りには!
さらに、ヨガやストレッチ系のレッスンで柔軟性を高め、怪我をしにくい、しなやかな体作りを目指しましょう!



【2月のレッスン変更】

- ◇木曜日14:45~フラメンコ・高梨奈穂IR⇒ナルミソラIRが復帰いたします。
- ◇金曜日16:25~HOTポールコンディショニング 岡本希代美IR⇒16:30~5分遅くなります。
- ◇土曜日16:30~18:00~HOTヨガ青山真弓IR⇒MARIE IRに変更になります。

【マタニティヨガ】

2月よりマタニティヨガのレッスンが、働いているマタニティの方々にもご参加いただけるよう、夜になります!
毎週金曜日 18:45~19:45 骨盤調整マタニティヨガ
担当の江上のみ子IRが、1人1人の体調管理を行ないながら、出産に向けたエクササイズを丁寧に進めていきます。
ご家族、ご友人さまにマタニティの方がいらっしゃいましたら、是非お知らせ下さい。



トレーナーのちょっといい話!

パーソナルトレーナー

栗原 宏樹

こんにちは!
パーソナルトレーナーの栗原です。

私が日頃から運動において意識していること。

それは、『負荷(刺激)を変える』ことの重要性です。



- ◆インナーマッスル
- ◆アウターマッスル
- ◆有酸素トレーニング
- ◆柔軟性
- ◆バランス系
- ◆呼吸法

その他、数多くの運動(ダイエット)に関するモノが、インターネット・又は書店に並んでいます。

そこでハマりやすいのが、
「私は柔軟性」
「僕は有酸素トレーニング」
「俺はアウターマッスル」
といった、1つに固執するパターン。

人間は、何十億年も進化を続けて今にいたっています。

進化の過程で、身体の外側・内側からの新しい刺激に対する対応能力は、ハンパないんです!

直ぐに身体が対応して、運動(ダイエット)の効果も落ちてきます!

そこで、『負荷(刺激)を変える』ことが、効果を発揮するのです。

いろいろな動きにトライしてください!

異なる運動を経験することにより、思いもよらぬ発見もありあります。

パーソナルトレーナー 栗原宏樹でした。

今月のプロフェッショナルインストラクター

ATSUSHI IR

フィットネスクラブ広尾の皆様、こんにちは。
HOUSE DANCEを担当してますATSUSHIと申します。

月曜日20:45~HOUSE60

本来ですとマイナーなHOUSE DANCEの紹介文書くところですが、何を書いてもいいそうなので、最近思う事を書きたいと思います。(笑)

DANCEばかりやってきて三十路の今、やっと世の中に関心を持つようになりました。
本当に何にも知らないなど。
昨年の11月に福島南相馬市へボランティアに行ってきました。
まだまだ復興とは程遠い現実を目の当たりにし、この時代に生きて、この時代に起こる事をわかちあわないといけないと思いました。それからというもの、なるべく学べる事を増やしていこうと思いました。広尾ではありませんが、ある日のレッスンで「原子炉で燃料として燃やしている物は何かわかりますか?」と質問をしました。20人近くいた中で答えられた方はたった一人でした。答えはウランです。ウランを燃やすと出てくる物がヨウ素、セシウム、プルトニウム等です。そこからもんじゅの問題に移っていく訳ですが、私は何にも知らなかったんです。勿論今でも無知です。でも何にも知らないで「原発反対!」とは恐ろしくて言えないなと思いました。全部は知れなくても少しでも知っておく事、特に今が学ぶ事がチャンスと考えてます。

ある本に日本は今、移行期的混乱であると書いてありました。
高度経済成長を経てバブルが弾けてリーマンショックから世界的不景気に陥り、日本の首相は1年単位で変わる、ただ高みを目指せばいい時代から日本がどうあるべきかを求められる時代に入ったのではないかと思います。それは勿論エネルギー問題も然りです。日本は物まねが凄く上手だと思いますがその物まねが通用しなくなっているのではないかと。私はSTREET DANCEという海外の文化を仕事にしています。これも気がつけば物まねです。そしてSTREET DANCEの世界でも最早、日本独自のオリジナルやエンターテイメントが求められる時代に入ってきてます。どこも世界でも一緒だと思今日この頃であります。それが移行期的混乱であり、何か昔と違うな~、昔は良かったな~という理屈だと私は考えます。それが良くないのですが染み付いた文化でありこれからのチャンスでもあると考えております。

レッスン紹介文の方がまだ良かったかもしれません(笑)
長文失礼致しました。

若造が何を言ってるんだと思われてしまうかもしれませんが、DANCEばかりやってきて今この様な事にすごく興味があります。また機会がありましたら続きを書きたいと思っております(笑)
では皆様の素敵な広尾lifeを祈っております。



ASTUSHI

スタッフつれづれ日記

フロントコンシェルジュ

白井 久美子

こんにちは。
今回のつれづれ日記を担当いたします白井です。

さて、2月といえば世間はバレンタイン色ですね!
皆様は今年のバレンタインはいかがですか?
テレビの報道などでは、今年は、昨年に比べてチョコレートを買おうと考えている女性が多いとか。。
理由は、「人付き合いを大切にしようと思ったから」「日ごろの好意を伝えておこうと思ったから」なんだそうです。
昨年に大震災があったりと日々、忙しい日常に追われがちなか中で、人とのつながりについて見直すきっかけになったのかもしれないですね。
チョコレートを口にする機会が多くなる今月にちなみ、バレンタインでなくても身近で私も大好きなお菓子、『チョコレート』について調べてみました。

高脂肪・高カロリー食品であるがゆえに「鼻血が出る」「太る」「虫歯になりやすい」と何かと敬遠されがちなチョコレートですが、おもに3つの健康パワーが注目されています。

- ◎抗酸化作用がある
赤ワインなどにも含まれるポリフェノールが豊富で、抗酸化作用があり、血圧やコレステロール値を下げる、がんの発生を抑制するといわれているそうです。
- ◎集中力・記憶力を高めたり、気持ちを穏やかにさせる
チョコレートにはテオブロミンという成分が含まれており、この成分が神経を鎮静させる作用があるそうです。
- ◎ミネラル、食物繊維が豊富
チョコレートの原料であるカカオ豆にはカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれているそうです。特に女性に不足しがちと言われている鉄分を、おやつにチョコレートを食べることで補うことができたり、食物繊維が豊富に含まれている点も便秘がちな方には嬉しいですね。

抗酸化作用をはじめ、いくつか体に嬉しい効果を期待できる一方、高脂肪・高カロリー食品には違いありません。チョコレートを健康的に頂くために、食べるタイミングを大切に、カロリーを脂肪として体にため込まずに、筋肉や脳の活動エネルギーとして使い切るように一日の始まりや運動前、活動時に少量ずつ食べることを心がければよいそうです。

意外な健康パワーを秘めたチョコレートを大切な方に贈ったり、頂いたり、自分へのご褒美として食べたり、素敵な人間関係と適度な運動で寒い冬を健康的に乗り切りたいですね!
体調管理に気をつけて、皆様にとって心温まる日々になりますように☆☆☆

白井 久美子



☆プログラム・代行情報をチェック☆

FITNESS CLUB HIROOホームページ <http://www.fitness-hiroo.com>



モバイルからスケジュールもご覧いただけます。

☆スタッフがブログ書いてます☆

FITNESS CLUB HIROOブログ <http://www.ameba.jp/wordhiroo/>



次号 Vol.36は
3月1日(木) 予定です♪