

## 天野裕子の 今月のスタジオ!

日増しに暖かくなり♪  
さくら満開の美しいシーズンがもうすぐです♪  
昨年開催出来なかったフィットネスクラブ広尾のお花見ですが、  
今年はもちろん開催予定です!  
フィットネスクラブ広尾ではお客様同士の繋がりが出来るイベントを大切にしています。皆さんと一緒に桜の木の下で楽しい時間を過ごしましょう♪  
皆様のご参加お待ちしております。

### ◆ 花粉症と運動 ◆

この季節、スギ・ヒノキなどの花粉症の皆さんにとっては最も辛いシーズンではないでしょうか?  
気温は暖かくなって外に出て体を動かしたくなるにも関わらず外に出ると症状が悪化しますよね(><)  
しかし運動をすると、自然治癒力を高めてくれる効果があり、花粉症には抜群の効果があるとされているんです!  
有酸素運動は交感神経を活発にし(花粉の症状が出にくくなり)、体調を左右する腸内環境正常化にも良いとされています。  
またヨガ、気功、ストレッチなどは花粉症に効果があると言われるツボを刺激するポーズやエクササイズなどもあります。  
適度な運動は体力を付けたりダイエット効果があるだけではなく、花粉症にも効果的なのです♪  
ただし、食生活の乱れや、寝不足、ストレスなどを溜めたままでは、症状は酷くなるとも言われていますから、こちらは気をつけ下さいね。  
スポーツクラブは花粉の心配をせずに運動できる室内空間  
3月も花粉を吹き飛ばすべく、元気に参りましょう!

### 【3月のレッスン変更】

火曜日 18:45~19:45、20:00~21:00 HOTヨガ60



## 今月のプロフェッショナルインストラクター

maiko IR

皆さんこんにちは! ヨガインストラクターのmaikoです!

いきなりですが、皆さんの癒やしの時間は何ですか?  
ヨガ! と思ってくださっている方もいると思います♡

私も、ヨガと料理をしている時が癒やしの時間です。  
ヨガと料理はとても似ていて、ヨガは呼吸と身体に集中していきませんが料理も火加減や味に集中するので、どちらも日常から離れたところに意識がいく為、とても癒されます。

実際に、脳の疲れを取るには日常とは全く別の何かに集中するのが一番良い方法らしいですよ!

ヨガ、料理、映画、宝塚♡

集中できれば何でも良いみたいです。

そしてもう一つ、ヨガと料理の共通点!

例えばパンを作るとき、

同じ材料でも小麦粉のメーカーや品質が違うと

出来上がりも味も全く違ってきます。

ヨガも同じように、それぞれの身体が持っている柔軟性や筋肉や骨格が違うわけですから

からアーサナの完成型もそれぞれ。

人と比べる必要もなければ、

絶対にこうしなければならないなどと思う必要もないのです。

自分自身の完成型を見つけてあげる事に意識をむけ、集中

固め過ぎていたところは緩めてあげる。

そうすれば自然と脳の疲れも取れて、

身体がほぐれていけば

皆さんのご参



月曜日 18:30~HOTヨガ60  
火曜日 18:45~HOTヨガ60  
20:00~HOTヨガ60  
土曜日

## トレーナーのちょっといい話!

トレーナー

久保田 理紗

皆様、こんにちは。  
今回、このコーナーを担当させて頂くことになりました、トレーナーの久保田理紗です。  
健康と若さの基本である良い姿勢を保つことをテーマにお話したいと思います。

姿勢を良くするポイントを簡単に3つにまとめてみました。

- 1、おへそから下の部分(下腹部)に力を入れる。
- 2、肩の力を抜き、肩をしっかりおろす。  
(肩をすぼめて→おろしての動作を何度か繰り返すと分かりやすいです。)
- 3、肩を少し後ろに引く。(肩甲骨の下の方を少し寄せるようにするのがコツです。)



この2・3をすんなり出来ない場合は、ストレッチボールのベーシックの動作などを行うとやりやすくなります。  
フィットネスクラブ広尾では、4FGYMのストレッチエリアにもストレッチボールをご用意しており、ご自由にお使い頂けます。  
スタジオレッスンでもストレッチボールを使った分かりやすいレッスンがございますので是非お試しくださいませ。

普段の生活で姿勢が悪い状態が長いと、その癖が付き、なかなか姿勢を良く保つのは難しいです。  
それを改善するためには、どのような原因で姿勢が崩れているのかを把握し、おひとりおひとりに合った正しいフォームでの背中や腰、腹部のトレーニングと十分なストレッチが必要ですよ。  
そして、何より『日頃から意識を続けること』が一番大切ですね!

ご自分に合った、姿勢を良く保つためのトレーニングの方法などにご興味を持って下さった方は、この文面で充分な説明は出来ていないので、是非とも気軽に聞いて下さいませ(^-^)

4Fジムでお待ちしております☆

## スタッフつれづれ日記

フロントコンシェルジュ

山本 清

まだまだ寒い日が続いていますね。  
春が待ち遠しい今日この頃です。

しかし、あっという間に2月も終わり早いのももう3月ですね。  
3月は花粉症の私にはかなり辛い時期でもあります。  
去年はあれだけ心に誓ったのに、事前の対策を何もせずここまで来てしまいました…。  
なんとか無事に乗り切れるよう祈るばかりです。

何もしていないと言えば…

実は私、年明けに『ランニングを始める』という目標を立てました。  
まずはウェアやシューズを買いに走りました。なんとか形から入ろうという作戦です。  
しかしウェアやシューズは買ったものの、買ったことに満足してしまい、結局履れも切らずに埃をかぶった状態で放置されていました。そんな状態が続くと約1ヶ月…。

形から入る作戦も失敗か。。。と思われたその時!

『オールナイトの12時間リレーマラソンイベント』の話が飛び込んできました!  
そもそもこの『12時間マラソン』に参加してみたいというのがランニングを始めようと思ったきっかけだったので、これを機に頑張ろうと改めて決意しました。  
まさかこんなに早い時期のイベントだとは思っていなかったの得意さか不安ではありますが

ということで早速トレーニングを開始しました! …とは言っても主にストレッチとウォーキングのゆる～いものです。  
でも優しいトレーナー達は『やらないよりはいい』と応援(?)してくれています。  
健康のためにも続けていきたいと思っています。

今年は脱ビール腹!! 目指せ水着!! を合言葉に頑張ります!  
遅いスタートとなってしまいましたがとりあえずスタートが切れてひと安心です。  
また夏にも12時間マラソンがあるらしいので、興味のある方は是非一緒に頑張らしましょう!



山本 清

## ☆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  
ご覧頂けます。

## ☆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.37は  
4月1日(日) 予定です♪