

## 天野裕子の 今月のスタジオ!

いよいよ桜満開の季節が近づいてまいりましたね♪  
4月7日(土)はフィットネスクラブ広尾のお花見です!  
皆様のご参加心よりお待ちしております♪



さて、4月から新しいレッスンが始まります!

### ★骨盤リセット★

専用のフレックスクッションを使用します。フレックスクッションとは…  
**骨盤調整**や**柔軟性改善**で定評のあるアイテム。特殊構造により、**骨盤を適切にポジショニング**し、体の硬い人でも骨盤の動きを感じやすく、効果的に**骨盤&股関節周辺**のストレッチや**体幹のエクササイズ**が可能になる。

相撲の「股割り」をヒントに開発され、プロ野球11球団を始め、日本やアメリカの様々な競技のトップアスリートや多くの有名女優&ダンサーにも愛用されています。

◇月曜日 16:15~16:45 岡本希代美IR  
◇水曜日 11:45~12:30 鎌田正明IR  
◇水曜日 16:45~17:30 芳賀紀子IR  
◇金曜日 15:45~16:15 貝谷和哉IR

### ◆スタジオからのお知らせとお願い◆

- ・4月から定員制レッスンの整理券配布時間が**15分前~**に変更となります。
  - ・整理券はお1人様、1枚とさせていただきます。
  - ・整理券を取る為のレッスン途中退出、HOTスタジオへの電子機器類、お持ち込みのお持込は他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。
- 皆様が快適にレッスンが出来ますよう、ご理解、ご協力の程、宜しくお願い致します。

## 今月のプロフェッショナルインストラクター

坂本 博美 IR

皆様こんにちは。  
この度、4月から毎週金曜日、コアストレッチを担当させていただきます、坂本博美です。

まずは自己紹介をさせていただきます。私は、大学在学中にダンスを始め、今ダンサーとして、国内外で活動しております。  
大人になって始めるダンスは、楽しさだけではなく、苦勞もついてまわりました。身体が覚えてくれない、形に捕らわれて、身体の中が動いていない、カんでしまう。。。  
わからないことだらけでした。  
そんなとき、ジャイロキネシスに出会いました。

呼吸を利用すること、骨のアライメントに対し正しく動かすと稼働域が広がること、伸びる身体感覚、  
たくさんのことを気づかせてくれました。

正しくアプローチし、継続することにより、身体は必ず進化します。  
姿勢も良くなり、たくさん酸素を取り入れることができ、身体が目覚めます。  
私のクラスは、呼吸法、ジャイロキネシスのメソッドと、ダンサーとして学んできた動く身体を造るコアにアプローチするテクニックを織り交ぜながら、しなやかに、気持ち良い身体を造ることを目標に、行いたいと考えています。  
皆様の身体の悩みの改善、また、自由な身体、気持ちいい身体になるための、お手伝いのできたら、とても嬉しいです。

金曜日

## トレーナーのちょっといい話!

パーソナルトレーナー

波岡 茂和

先日撮った写真で頭頂部が肌色になっていて、拡大して確認してもやはり地肌であることが分かり、涙ぐんだトレーナーの波岡です。

今日はお尻についてちょっといい話。  
個人的にもお尻はかなり好きですが。。。もちろんトレーニングの話です。

お尻を上げたい、下げたくないという意見を何百回どころではなく聞いてきました。

タイトなパンツを履いたりしたときに、お尻の形がしっかりしているとかっこいいですね。  
後ろ姿にも自信が出るというものです。  
一生懸命鍛えて効果が出た人、そうでない人がいると思います。

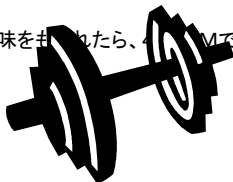


結論から言うと、どれだけトレーニングでお尻を使った気がしても、実際にお尻が使える状態になっていなければお尻は変化しません。  
立っているとき、歩いているときにいいお尻でなかったら意味がないですね。

逆に、きちんと使える状態になっていれば『日常生活での動きそのものがトレーニングになります』

誤解を恐れずに言い換えると、『たれようがない。』となります。  
かなり惹かれる内容ですね。

興味を惹いたら、Mで側にいるトレーナーにお尋ねください(#^\_^#)



## スタッフつれづれ日記

謎の覆面ボクサー

スパンキー

寒い冬が終わりようやく暖かい春がやってきましたね。  
皆様いかがお過ごしでしょうか。

春といえば。。。出会いの春。入学の春。門出の春。引越しの春。。。  
いろいろありますが、今年の春はお花見の春!

フィットネスクラブ広尾では4月7日(土)18時30分より有栖川公園にてお花見会を行います!  
会費は簡単なおつまみ、飲み放題付きで2,000円、4月4日(水)までの前売価格は1,800円です。  
ご家族やご友人をお誘いあわせの上、ふるってご参加ください。  
お持ち込みも歓迎です!

数年前のお花見会に思い出があります。  
盛り上げる私。お酒の飲めない私。お客様からお酒を勧められる私。  
つつい勢いで飲んでしまった私。盛り上げる私。  
ワインを飲んだ私。日本酒を飲んだ私。焼酎を飲んだ私。  
ビールを飲んだ私。お酒の飲めない私。顔が真っ赤になってしまった私。  
酔っ払ってしまった私。でも頑張って盛り上げた私。泥酔した私。  
フラフラになった私。きもち悪くなった私。寒気がする私。眠くなった私。  
何とかクラブまで戻った私。寝てしまった私。起きたら一人ぼっちな私。  
タオルが100枚くらい被せられていた私。  
...ピエロな私。

それからはスタッフからもお酒を飲もうとすると止められる私。  
お酒を飲むとつまらなくなるから飲まないで注意される私。  
お酒を飲むと怒られる私。  
やっぱりお酒を飲むと眠くなる私。  
そういった経験を反省し、今年はお酒を飲まないように頑張りたいと思います。

現在40名ほどの参加希望をいただいています。  
皆様の多数のご参加をスタッフ一同心よりお待ちしております。

## ★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.38は  
5月1日(火) 予定です♪