



なま-らだより。

スタッフ紹介



徳永美紀子 (とくちゃん)
51.9.16 生まれ A型

趣味 → コンバット 特技 → ジャグクロス連打



しばらくお休みしていましたが、4月より復帰いたします。
初心に戻り、皆さんに満足して頂ける楽しいレッスンを
目指して参りたいと思います。
コンバット、ご参加お待ちしております😊

ウエダ
上田 政幸

マサユキ

みなさん こんにちは! ひんがす。
ホテックアム合格しました!
優しく、ときにきびしく(笑)
自分の色を出していきます!
いじめられたい方(笑) 優しくサポート
ぜひレッスンでお待ちします😊
よろしくお祈りします!!



ナカムラ
中村 一哉
カズヤ



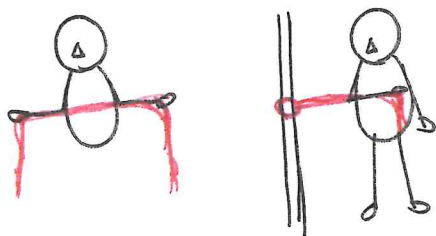
まだ仮認定ではおりましたが、
無事合格しました!!
今後 本認定に向けてしっかりと
練習していきます。クラスも盛り上げて
いきたいと思っております。
一緒に楽しく汗をかいていきましょう!!
よろしくお祈りします!!

アム合格しました!!

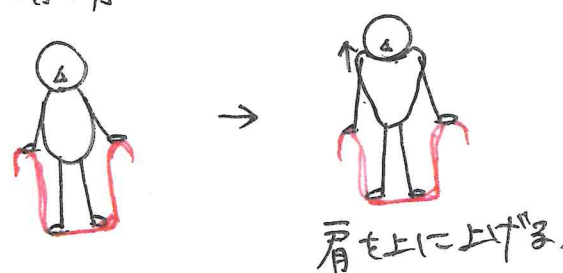
ワンポイントトレーニング

チューブ & セラバンド トレーニング!!

① ローターカフ (肩)

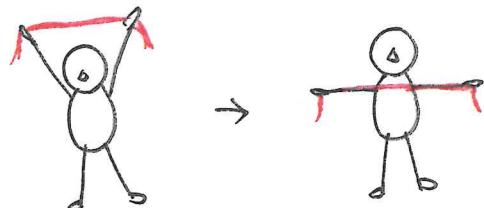


② 肩甲骨



肩も上へ上げる。

③ 背中



チューブを引きたまはら胸の前に持ってくる

チューブもしくは黄 or 赤の
セラバンドを使ってやってみましょう!!

プロテインはがり売り 新フレーバー登場!!

- ・キャラメル
- ・ココア
- ・ベリーベリー
- ・チョコチップ
- ・ミルクココア

10g 100円にて
量り売りしています!!
プロテインをたべてきた時や
お試して飲んでみたい方
スタッフにお声かけ
下さい♥

4月号

