

# ボディパンプ合格しました!!!

## すぎもとちひろ

皆さんこんにちは! 杉本です!!  
 ボディパンプの試験合格しましたー!!  
 筋トレしてたかいやあって、プレートに負けず、無事に  
 乗り越えることができましたー (笑)  
 これからドボンさまになるように頑張りますので、  
 よろしくお願い致します (笑)



## ⚠️お願い⚠️

最近レッスン中の道具の出し入れが多くなっています。  
**安全性**を考え、インストラクターの指示がある場合を除き、  
 レッスン中の出し入れは**禁止**とさせていただきます。  
 また、道具はスタジオに限らず、出た場所にお戻り下さい。

## ワンポイントトレーニング

★大きく動く体を作る★

ダンベルスイング...片手20回ずつ



Xティスボールスイング...20回



全身パワー!!!

## プロテイン 量り売りスタンプカード 始めます!!

2Fレジムで「プロテイン量り売り」をお買い求め下さい。

- ・10gでスタンプ1つ  
10個あつめ20gと交換
- ・50個あつめ20gと交換!!

何度でも挑戦して頂けます!!  
 パーフェクトボディは栄養から!!

★プロテイン・サプリメント お買い求めの方は  
 プロジェクポイント  
**2倍!!**

## 5月号

Instagram  
Instagram

始めました♡

日常のちょっとしたことや、  
 リフレジママの情報を  
 お届けしてまいります♡  
 ぜひご覧下さい (笑)

リフレジママ  
 で検索♡

# なま-らだより。