


今年1年ありがとうございました!! また来年もどうぞよろしくお願ひ致します!!

# \*ワンポイントトレーニング\*

## ♡すっきり肩こり♡


骨盤肩甲骨体操

① ゆっくり大きく10往復



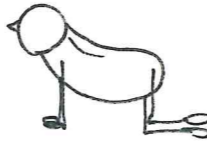
背中を伸ばして肘を後ろに引く

↓




あごをひきおへそをのぞきこむ。お腹を丸める。

② ゆっくり10往復



四つんばいになり背中を寄せろ

↓



あごをひき背中を丸める。おへそをのぞきこむ。

## 年末年始営業時間

2018年 12月29日(土) ~ 2019年 1月2日(水)

休館日

1月3日(木) 12:00~18:00 短縮営業

お時間、日時お間違いない様お願ひ致します。

# 12月号

## 12月は忘年会シーズンです。

飲みすぎ"食べすぎ"⚠️注意⚠️ですよ!!

- ちなみに...
- ビール1杯 約200kcal
  - 日本酒(おちょこ1杯) 33kcal
  - カクテル1杯 約200kcal
  - フライドポテト 約300kcal
  - 赤ワイン1杯 約73kcal
  - 焼酎1杯 約70kcal
  - からあげ1コ 約71kcal
- ありまあ...

とりすぎたカロリーはジムのきこ  
火燃やしちゃおう!!!

## NAMA-LA <sup>1st</sup> X-MAS FES リます!!

12/16(日) ナマ-ラにて OPEN 14:00~

入場チケット 1,700円 (1ドリンク・1フード付)

特別Liveあり!! 人気のLiveがまさかのコラボ!?

LIVEもありまーす♡

内容の濃〜い4時間😊

みなさん予定あけていてね♡♡

# なま-らだより。