

# ボディメンテドリンク

販売はじめました!!



体調管理が難しいといわれています。  
あなたは大丈夫ですか?

ハードワーク・季節の変わり目・受験生  
睡眠不足・生活時間の乱れ・加齢

カラダを守る善い乳酸菌  
乳酸菌B240は、日常的なリスクの備えや、  
体調を維持するためのサポートします。

- 風邪の予防に
- 食中毒の予防に
- 新型インフルエンザに

コンディショニング飲料

170円

ぜひ一度飲んでみてください!! (続けて飲むと効果アリ!!) ※スタジオにテープが貼られ次第スタートいたします!

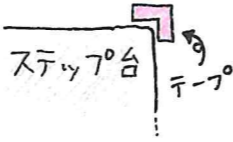
# ボディパンプ

に参加される方へ  
お知らせ ぞす!!

いつも、ご参加いただきありがとうございます!

ボディパンプにご参加いただく際、  
ステップ台の置き方により、お客様同士が  
ぶつかる危険性が高いですので、  
スタッフの方で、台の置く位置を固定  
させていただきます。

<<イメージ図>>



- ① ステップ台の右上の角を  
合わせて置いて下さい。
- ② テープの内側に  
台を置いて下さい。

# と、いうことで...

来月号より、なま-らだより。  
を引き継ぐことになりました  
木々本です😊

あかね編集長のように、かわいくて  
イベント等の楽しさが伝わるような  
なま-らだより。を作りたいと  
思います!

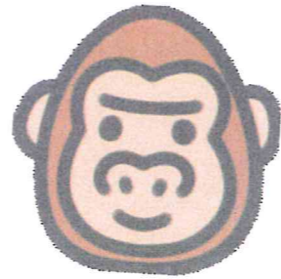
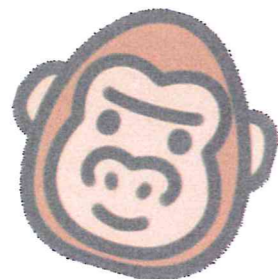
よろしくお祈りします!! ✨

がんばって書くゾー!!



# ワンポイントトレーニング

パンプス with スロ-ツイスト  
(胸・お腹)

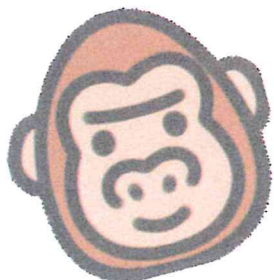


両手を体の前に合わせます  
両手とお腹に力を込めながら  
3秒かけて体を右に5回、左に5回ひねる

※座っていると腹筋意識しやすいです!

朝・昼・晩 各3回やりましょう!!

チャレンジです😊



# 産休に入ります!!



ずっとなま-らだよりを担当してた  
編集長の新妻です😊

このたび産休に入ることになりました!!  
長年なま-らだよりを作成させて頂き、とても楽しかったです♡  
ここからは違うスタッフにバトタッチします!!

(あ、おぼろげに3月出産予定です♡)  
たまにトレーニングしにきたりしますので♪  
私のこと忘れずに下さいね(笑)



♡ なま-らだより。 ♡ 2月号