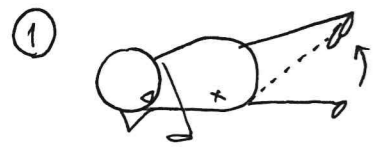


# なまーら だより。3月号

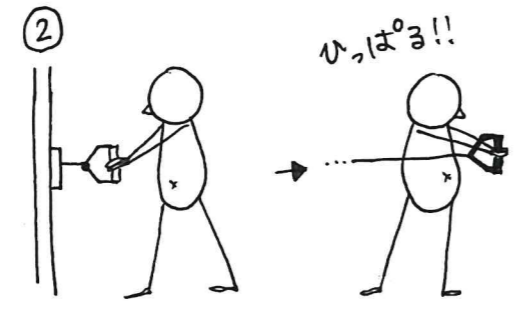
## 1 ポイントトレーニング

～ キュキュッと引き締め!! 腹斜筋!! ～

### << Lv.1 >>



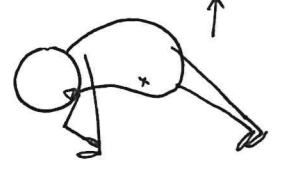
- 横向きに寝て、片手で体を支えます。
- 下の足を上に持ち上げた足へタッチ!!



- お腹に力を込めたまま、ハンドルを引く!! 反対側もおなじように!



### << Lv.2 >>



- 横向きの姿勢でお尻をUP!! 小さく上下に動かします!

### << Lv.3 >> (レベルMAX)



- けんすいバーにぶら下がり足を持ち上げます。
- 持ち上げた足を左右にツイスト!!

## レッスンの 整理券

について...

台数制限のあるレッスンには、整理券を、お配りしています。  
その整理券についておさらいです😊

- ① 整理券は1Fフロントにて配布です。  
\*平日・夜 → 18:00~  
\*日曜・祝日 → 開館~
- ② 電話予約はレッスン開始の30分前からお受けできます。  
※確認だけでしたらいつでも大丈夫です。  
詳しくは、整理券のウラをご覧ください!

## ボディバランス

の表記について😊

30分のボディバランスには「FX」と「ST」という表記がプラスされます。  
それぞれの内容についてご説明します!!

「ST」とは... 下半身強化 + コアのトレーニングをメインに行うクラスです。

「FX」とは... ストレッチ・リラクゼーションをメインに行うクラスです。

また「参加したことがない... どんな内容なのか興味がある... という方、いつでもスタッフにお声かけ下さい😊

今月よりスタート!!

## なまーら スタッフの もるもるの話。

☆ 毎月、各スタッフのことについて書いていきます♪ 今月は市川さん☆



- Q1. 市川さんの好きな物は?  
A. 布団が好き!!
- Q2. 最近ハマってる物、コトは?  
A. 焼酎
- Q3. 「こういう事をするのが好き!」は?  
A. 天然砥石ですべすべする♡  
天然砥石のニオイをかぐ♡

