

なまーら だより。今号



GW

営業時間

4月 27(土) 休館日	5月 1(祝) 12~21時
28(日) 10時~19時	2(祝) 12~21時
29(祝)	3(祝) 10~19時
30(祝)	4(土) 休館日
	5(日) 10~19時
	6(祝)

* スケジュール等は、別紙にてご確認ください。

尻トレ専用チューブ 販売中

3月からスタートした「ヒップトレーニング」のレッスンで使っている専用チューブが、なんとフロントで買えます!

チューブのカラーによって強度が変わるので、メニューの相談や強度調整は、スタッフにどうぞ!

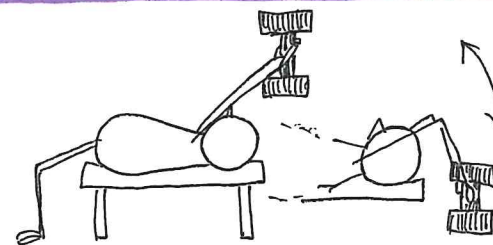
《強さと金額》

- ① ライト(ブルー) ... ¥972-
- ② ミディアム(グリーン) ... ¥1,026-
- ③ ハビー(パープル) ... ¥1,058-

1.ポイントトレーニング

~ 振りリソテ知らずのこの腕へ! ~

① ダンベル フルオーバー (胸上部-うで裏)



わき腹のあたりが「伸びる〜!」というのが大事!!

- ・ベンチにあお向けになり、両手でダンベルを持つ。
- ・肩を支点に、ゆくりダンベルを降ろす!

② ダンベル フレッチ フォレス (うで裏)



- ・腕をまっすぐ!
- ・手の平で、ダンベルの内側の面をつかむ。
- ・肘をゆくり動かす!
- ・床とやりやすいです。

ついに...流行りのユーチューバー!?

「なまーらチャンネル」

このYouTubeチャンネルでは、マシンの使い方や、トレーニングの方法をわかりやすい解説付きの動画をアップしていきます!

『リフレジム ナマ-ラ』で

ナマ-ラ スタッフのもろもろの話。第2回

☆ 今月は、中村さんの番!! ☆

Q1. 中村さんの好きな物は?

A. お肉ー!!

Q2. 最近ハマっている物. 何かは?

A. YouTube

Q3. 「こういう事をするのが好き!」は? → A. 人を頑張らせる事! (苦しめる(笑))



ウェア SALE 4月下旬

フロント前にて♥
お楽しみに♥