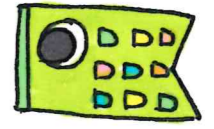
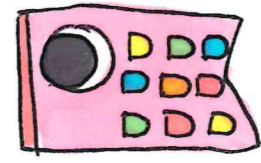


なま-らだより。5月号



1 ポイントトレーニング

話題のヒップトレーニングを
動画つきで完全解説♡



① クラムシェル (横向き)



- ・横向きに寝たらヒザを90度にします。
- ・かかと、体の延長線上に置く。
- ・お尻の側面のカゴ、ヒザを開く。

20回 + 小休憩10回

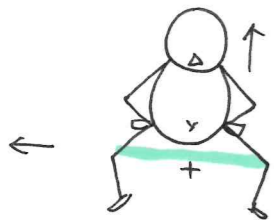
② お尻しぼり (うつぶせ)



- ・ヒザを外へ開き足のウラをくっつける。
- ・お尻を強くしめてその反動でヒザが床から1cm浮かせる。

3秒キープ × 10回

③ モンスターウォーク



- ・足を広く開き左右・前後にカニ足歩き!
 - ・ズリ足にならないように
- 左右・前後に10歩!

YouTubeチャンネル

『リフレジムナマ-ラ』に、解説動画がアップされています! ぜひ、チェックして下さい♡

➕
トレーニング内
『ヒップトレーニングバーシクエイト』メニューも置いてありますのでご利用下さい♡

NEW スタッフ

紹介



加賀美慎也

(かがみ しんや)

S63. 10月8日 てんびん座 AB型

趣味・特技: お菓子作り・サイクリング

~コメント~

3月に函館から引越してきました。皆さんに楽しく過ごして頂けるようがんばります! 😊

よろしくお愿いいたします!

ナマ-ラスタッフの

もろもろの話。第3回

☆今月は、上田先生の番!! ☆

Q1. 上田先生の好きなモノは?

- ・あまいモノ♡
 - ・緑のモンスターエナジー♡
- A. ボディコンバット♡



Q2. 上田先生のハマっていることは?

A. 好きな香りの芳香剤をくんくんすること♡

Q3. こういうことをするのが好き! は?

A. 二度寝。ふとんでぬくぬく♡

★ #3かっ!!

ナマ-ラSNS



- ① ホームページ 『リフレジムナマ-ラ』
- ② ホームページ内、『スタッフのつぶやきブログ』
- ③ Face book 『リフレジムナマ-ラ』
- ④ Instagram (インスタグラム)
↳ リフレジムナマ-ラ 『riflegymnamala』

こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。

こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。こんにちは、令和。