

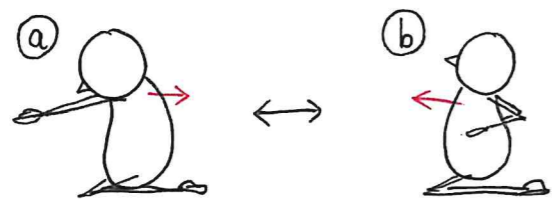
# 1 ポイントストレッチ



☆今月号より、1ポイントトレーニングと交互に、1ポイントストレッチをスタートします😊

## ～すっきり肩こりストレッチ～

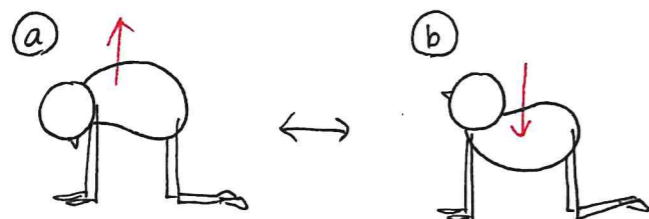
### ① 骨盤肩甲骨体操



① 両手を前に伸ばし、背中を大きく開く。アゴは引いて!

② 肘を後ろへ引き、背中を寄せる。胸は張ったまま!

### ② 四つんばい肩甲骨体操



① 背中を天井に向かって押し上げる。おへそを見つめて!

② 背中を、エンソツをはさむように寄せる。視線は前へ!

# レッスンにお並びいただく時の注意点

① スタジオ前に、白いラインテープを引かせて頂いております。

レッスン待ちで並びの際は、マシンに寄りかかたりせず、ラインテープの内側に並び下さい。

ご協力をお願いいたします。

# 熱中症に注意!!

最近、急に暑くなってきましたね🌧️  
皆さん体調は大丈夫ですか??

トレジム・スタジオ共に、大変湿度が上がってきますので、汗の処理や水分補給をこまめにやって下さい!!

「のどかわいた…」と思う前に飲む!

「もう限界…」となる前に休む!

無理をせず、運動を楽しみましょう😊

# Summer Party計画スタート

情報は随時更新!! 今年の夏はどんな事をするのか... お楽しみに!!!

Q1. 今村先生の好きな事は??

A. ヒマと電波さえあれば「見るくらい、YouTube大好き。オススメの動画のQRコードはこちら↓↓↓



大自然贅沢料理  
ワイルド&いやし



外国人がひたすら  
キャンプする動画



鍛冶職人  
ダマスカス鋼の動画

Q2. 今村先生のハマっている事は??

A. 沼作り → → → → → → → →



沼の動画

Q3. こういう事をするのが好き!! は?

スーパーで、牛肉半額になっていないかなあって色々行ってみる事かな。

A. ちなみに、三輪のコープにはシカ肉が常時販売されているよ。

ナマラスタッフの  
もろもろの話。  
今月は...  
今村先生!!



☆普段は無口らしい。