

11月なまーらだより

11月より平日の営業時間変更！

9:30~22:30

はらいのペネ

きのこ

を食べよ。

- 糖と脂質に必要な【ビタミンB】
- 骨粗鬆症予防の【ビタミンD】
- 余分なナトリウムを排出【カリウム】
- 【食物繊維】で腸内環境改善
- 免疫力を活性化【βグルカン】

【βグルカン】は

免疫機能を司る器官をサポートするといった働きをします。

アレルギー予防や改善効果も期待されているため、花粉症などのアレルギー症状に悩んでいる方にもオススメです。

11月からの新レッスン

魔法のストレッチ&体幹

木曜日 11:00~60分 (横尾)

伸ばしたい所を引っ張って伸ばす事はしません！
重心の移動や前後の関節をうまく使う事で、
伸ばしたい所は無意識に伸び、

気づいたら緩んでいる状態を作っていきます。

男女問わず骨盤が立たない方、身体が硬い方、
ストレッチのポーズを取るのが苦手な方にオススメです！

HITトレーニング

木曜日 19:20~20分 (中村)

高強度インターバルトレーニング！
負荷の高い運動と休憩を繰り返すものです。

短時間で最大酸素摂取量を増やす事で
運動後の安静状態も代謝が高い状態になります！

かんたん肩甲骨はがし

火曜日 15:05~30分 (今村)

肩甲骨周りの筋肉の柔軟運動と
関節可動域を広げていくトレーニングを
組み合わせて行うクラスです。

老廃物の流れを促して、首回りの疲れもスッキリ！