

Joyful Fitness 通信

2006年6月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 18

新しい教室は体験されましたか？ひとつでも
楽しみを見つけてもらって続けてもらえば・・・
と思っています。新しい自分発見してください
ね！

金曜日にも営業時間延長と  ぶっ
くり運動を楽しんでください。



☆ 今月のお知らせ

● 託児の受付します！ご希望の方はスタッフまで・・・

保育士が隣の部屋で子供さんのお相手をします。

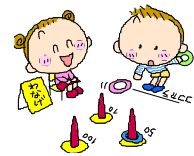
時間・・・平日 10:00 から 13:00 までと 16:00 から 18:00

・・・土曜日 10:00 から 18:00 まで

* 保育士の都合により託児出来ない日もあります（1時間以内でお願いします）

利用料・・・無料

持ち物・・・おむつやミルクなどは各自でご用意ください。



● 栄養相談再開しました

運動はしているのに、なぜか体重の減らない方やコレステロール値や中性脂肪などが
減らない方も・・・是非一度ご相談ください！

3日分の食事調査表をもとに栄養士が適切なアドバイスをさせていただきます。

料金・・・500円（登録料）詳しくはスタッフまで・・・

● 会員とスタッフ相互の親睦を深めるために夏の懇親会（ハッピージョイ）

を開催する予定です。乞うご期待！皆様からのご要望やアイデアを待って

います。どんどんお寄せください。

ジョイフルフィットネスクラブの新しいHP できました！！

<http://www.joyfulnet.jp/> までアクセスしてください

★ 今月のちょっといいこと

会員さんの声を紹介しまあす！！パート3・・・

1. フィットネスに通い始めてどのくらい？
2. フィットネスに通っている目的は何？
3. フィットネスに通ってよかったことや楽しみは？
4. 今年の目標は？
5. 要望・ご意見

20代男性

1. 9ヶ月
2. 体力維持
3. 筋力がつきはじめた
4. 体脂肪 15%
5. 金曜も10時まで、祝日もたまにはやってほしい。

20代男性

1. 2年
2. 健康について知るため
4. 今までどおり通う！
5. ダンベル20キロまで使いたい

60代男性

1. 6ヶ月
2. 健康維持
3. 体重が減少する
4. 体重5キロ減

40代女性

1. 3回目
2. 健康とストレス解消
4. 週1~2回の運動タイム

30代女性

1. 1年
2. たるみ防止・健康・リフレッシュ
3. 体調がとてよくなりました。バランスボールが少々きつめで楽しいです。
4. 二の腕を中心に落としたいです。
5. 時々祝日も開いてたらうれしいです。

40代女性

1. 3年
2. 運動不足解消・健康のため
3. いろいろな人との出会いがあって楽しい
4. できるだけ来て、2キロ以上は歩く！アルファーにも入りゲルマも週1で入り、リフレッシュする。

70代女性

1. 1年半
2. 健康維持
3. 背中への曲がりやが少なくなったこと・階段の上り下りが楽しくなったこと・いろいろな年代の方との出会い
4. 背中への曲がりやが今以上にならないように！

