

# joyful fitness 通信

2006年7月

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 19

暑さも本格的になりましたね。運動の前後には必ず水分補給を充分に行うようにしてください。また夏バテしないようにバランスのよい食事も心がけましょう！当クラブでは栄養指導も行っていますので気軽にスタッフにお申し出下さい



## 今月のお知らせ

### 込み合っている時間帯においてのお願いです

- ・ ストレッチの場所が狭い場合には、第2スタジオをストレッチや体力づくりスペースとして開放しますのでご自由にお使いください。(フィットネス入口より左に入って一番奥の部屋です)
- ・ 混み合っている時間帯の有酸素運動はひとつのマシーンにつき30分以内でご使用下さい。場合によってスタッフが声を掛けて交代をお願いすることがあると思いますが、悪しからずご了承ください。

### ふれあいビーチボールバレーに参加しませんか？

日時・・・8月6日(日) AM 8:30 より \* 練習してから出場しますのでどなたでもお気軽に！  
場所・・・カミアリーナ

参加されたい方はスタッフまで・・・(参加人数により参加費がかかる場合があります)

### 夏の懇親会(ハッピージョイ)についてのお知らせ

アンケートにご協力有難うございました。みなさんのご意見を参考に企画させていただきましたので一人でも多くのご参加をお待ちしております。

参加希望の方は下記の参加申込書を切り取りスタッフまで提出ください。締め切り 7/30(日)

開催日・・・8月20日(日)

場所・・・ビーチバレー・その他 ×ゲームなど(平田体育館) ピアパーティ(ゆらり)

時間・・・15:00 体育館集合 18:00 ゆらり集合

料金・・・男性 3000円 女性 2700円 \* 90分間飲み放題、バイクング・温泉入浴つき  
申込書と一緒に前払いをお願いします。

持ち物・・・タオル・上履き・水分補給も各自用意をお願いします。

\*ケガや事故をされた場合の責任は負いかねますのでご了承ください。

切り取り

(名前 ) 連絡先・・・できれば携帯番号( )

をつけてください

ビーチバレーに参加 します しません

ピアガーデンに参加 します しません

参加費 済 未

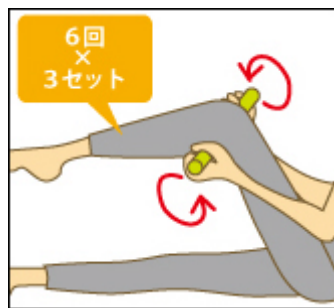
## ■全身の代謝アップ! 2週間プログラム

「あの人は、よく食べるのに太らないから羨ましい」。そんな風に思った経験はありませんか? 同じように食べているのに太らない方は、エネルギー発散量が多いので太りにくい体質なのだとか。一方、代謝が悪い方は少ないエネルギーで活動しようとするため、食事量に関係なく、太りやすいといえるでしょう。こんな方は、下半身の流れをよくすることで痩せやすい体づくりを目指しましょう。

### <水分代謝をアップするマッサージ>



1. 足を軽く広げて、片足の下に麺棒（新聞を丸めたのも OK）を置きます。
2. 片足で麺棒の上のり、転がしながら足裏を刺激します。固いところや痛みを感じる場所は念入りに行いましょう。足裏が温かくなるまで行うのがポイントです。



3. 次に、ひざの裏を伸ばして座り、片膝を軽く曲げて上に上げます。
4. 曲げたひざの裏に麺棒を当て、麺棒を回転させながらひざの裏をもみほぐします。（6回×3セット）反対側も同様に。

### <股関節をほぐし代謝をアップするマッサージ>



1. 股関節に麺棒を当てます。
2. 麺棒に体重をのせながら、股関節を押しほぐしていきます。柔らかくなるまで念入りに行うのがポイントです。

このエクササイズを日課にして、スッキリと引き締まった体と心を手に入れてみてはいかがでしょうか?

ジョイフルフィットネスクラブホームページもあわせてご覧ください。

<http://www.joyfulnet.jp/>