

# joyful fitness 通信

2008年6月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 42

これから梅雨時期を迎え、からだのだるさを感じる事も多くなって来るかもしれません。運動はなかなか・・・と思ったときには是非ゲルマニウム温浴を試してみてください。いい汗をかいてスッキリしますよ。まずはフィットネスまで足を運んで気分転換してください(^ ^)夏に向けてシェイプアップしていきましょう新しい教室も是非参加してみてくださいね



今月の休館日

毎週木曜日



## お知らせ

### 今月の日曜日教室 (いずれも 10:30 より)

6月1日	アクティブヨーガ
6月8日	ストレッチボール
6月15日	エアロビクス
6月22日	エアロビクス

### 新教室のお知らせ

6月より

第2水曜日の11:00より アクティブヨーガ

第4水曜日の11:00より エアロビクス

\*教室スケジュールを受付に置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください

久しぶりに平日の午前中にエアロビクス教室が入ります。有酸素運動なので是非トライしてみてくださいね  
いずれも鳥本先生が講師です。お気軽に受講してみてください(^ ^)

### 栄養コーナー設置しています

窓側の掲示板に栄養コーナー設けました。レシピなど是非参考にしてみてくださいね

## 今月のちょっといいこと

### やる気！の作り方について・・・

今まで運動経験が無かった方や仕事の後に運動をやっていこうという方にとっては、これまでの生活パターンを変えなくてはなかなか時間を確保することが難しいことがあり、それをかえってストレスに感じてしまう方もいます。ではどの様にモチベーションを保っていったら良いのか？非常に難しい問題です。もちろん人間のメンタルの部分ですので、これを読んで頂いたすべての方が納得いくものではないですが、少しでも「そうかぁ～」と思って頂けたら幸いです。

### 明確な目標設定が出来ていますか？今日は達成出来ましたか？

(効果の目標設定ではなくやり続ける設定)

一回の運動で得られる効果は非常に少ないのが現状です。その少ない効果の積み重ねを行って初めて目に見えて効果を体感できます。効果を体感すると、ますますやる気になると思います。そこまで辿り着くのが一番大変ですよ。

一回の運動で得られる効果を期待し過ぎると、ドロップアウトしやすいです。

- [1]自分のカラダをどのようにしたいのか？
- [2]そしてそれを達成するにはどんなエクササイズをすれば良いのか？
- [3]そのエクササイズを何ヶ月間、何日行えば良いのか？
- [4]では具体的に何月の何日と何日に行うのか？

上記のように最低でも4つのステップを踏んでみてください。

[2]と[3]は専門家に聞くことが一番の早道です。

[4]は自分のシステム手帳やカレンダーに書き込むことをしてみましょう。行ったら、チェックを入れるなどの工夫もしてみてください。

効果だけを追うのではなく、自分で決めたスケジュールをこなすことをフォーカスにしてみてもどうでしょうか？

そうすることによって、気づいたら「何か変わった」と効果を体感できる日がきっときますよ。

### そして、すべての事が楽しいと思えますか？

やはり一番大切なのは、「楽しい」という事。楽しさがあって継続に繋がるとお思いの方多いと思います。

自分が楽しいと思える運動や教室を是非みつけてみてください。

メニュー変更や目標の変更などございましたらお気軽にスタッフまで声をかけてくださいね。