

Pinos Friend

ピノスフレンド

2019
January
1月号

毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知っとク
ピノス

《ひとり用トランポリン》でダイエット!!

年末年始の忘年会や新年会では、どうしてもいつも以上にお酒を飲んだり、

食べすぎてしまったり、色々と気になるところが増えてきますね。

新年気持ち新たに、今までやっていなかったことにチャレンジし、

健康的なカラダ作りをしませんか? 3階 Aスタジオには、

『ひとり用のトランポリン』があるのをご存知ですか?

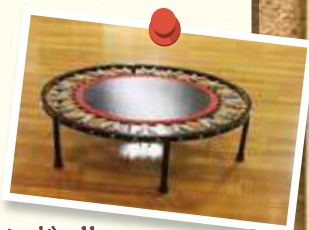
このトランポリンを使ったとても楽しいレッスンがありますよ!! 『ユーバウンド』!!

トランポリンの上でジャンプをしながら、様々な動作をします。

体の軸が強化でき、更に400~900kcalを消費できるのが特徴です!!

ヒザ・足首等への負担の少ないトレーニングプログラムです。

今年も元気に、健康的な身体作りを!!



マスター
トレーナーの
向山インストラクター



前田 伊予

陸上部で

400m、800mが専門です。

動物大好きです。

ハムスターを飼っています!!

・月曜日 11:55~12:40 沖インストラクター ・火曜日 19:00~19:45 向山インストラクター

・土曜日 11:15~12:00 中畑インストラクター ・土曜日 19:15~20:00 新田インストラクター

FITNESS LESSON
フィットネス
レッスン紹介

『朝の ストレッチ』

★ 月・火・水曜日 9:45~10:05

寒い冬の朝は、筋肉が収縮しがちになります。

この状態で身体を動かすと、怪我をする可能性が高いです。

1日の始まりはゆったりとストレッチして、身体を伸ばすことをお勧めします。



私たちか
担当しています。
一緒に頑張りましょう!

小野コーチ 田代コーチ 小林コーチ

KIDS SCHOOL
わくわく
キッズスクール

冬でも水泳をすることで

風邪を予防できる3つの理由

1. 皮膚が丈夫になる
2. 体温調節機能が向上する
3. 心肺機能を高めることができる。

この様に、免疫力を上げることが出来ます。
みんな!!ピノスへ休まずにきてね。

冬でも元気!!
強い身体をつくろう

