



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
specialistを目指します。

vol.19



発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

奈良市三碓5-3-26

<http://www.ist-japan.com>

新年を迎え、はや1カ月が経とうとしております。
平素は当クラブの運営にご理解とご協力を賜り、誠に有難うございます。

2011年となり、おかげさまで当クラブも20周年を迎える事が出来ました。
これもひとえに皆様のご愛顧の賜物と心より感謝致しております。
「イスト」では、会員の皆様のご要望にお応え出来るよう、「少しでも良い事」を



トレーニング成功の鍵”期分け”

突然ですが「イスト」へお越し頂いた動機は何でしょうか？

太ってしまった・健康診断でひっかかった・・・など、様々な動機のもと、お越しただいて
いるかと思えます。

ところで、トレーニングは順調に進んでいますか？ 仕事・家庭の都合など、時間を作るの
が困難であったり、今月中に・・・が来月中に、来月中が年内に・・・など目標を先延ばしにし
ていませんか？

確かに、トレーニングには時間も掛かるし、しんどいものですよ。しかも、これをずっと
先まで続けるとなれば、精神的ストレスも相当なものでしょう。

話は変わりますが、2010/10/14～12/14迄の60日間で館内イベント〔チャレンジシェイプ〕
を実施致しました。皆さんご存知でしたか？

このイベントは1050円の参加料で、期間担当スタッフを指名して頂き、運動を実践してウエ
ストー3cmを目指す企画であります。また、達成者には抽選で特典が当たるという楽しみもあ
ります。今回は106名の参加で80名の方がー3cm以上を達成されました。

今まで、ジムを利用されなかった方や、数年来同じ運動で現状維持がやっと・・・といった
方など様々な方に参加して頂きました。

実は、このチャレンジシェイプ成功の鍵は、運動や食事コントロールはもとより ”集中した
2カ月間”にあるのです。

効果の為に、期間を決めずずっとトレーニングを続けるとなると精神的なストレスも大きく、
また目標を達成出来なかった時のショックといえは相当なものだと思いませんか？ また、
次の目標に向かう為の大きな足枷になってしまうでしょう。

現在、思うように来館できずに目標を諦めてしまい、なんとなくトレーニングを続けられてい
る方も多いのではないのでしょうか？

ところが、月に数回のトレーニングでも決して無駄ではありません。例えば、月数回のト
レーニングで現状を維持することはそう難しくありません。現状を維持していれば、時間が
作れる期間に集中して頑張ればよいのです。現状維持という土台があれば、肝心な時に
頑張りが効きます。しかし、運動を中断していると頑張りが効かず、ストレスも溜まり結果に
結びつきません。

このように、発想の転換で自身の時間に合わせ”維持期””トレーニング期”など期間を区
切って設ければ、心身共にストレスも小さく、運動を継続することが出来るでしょう。