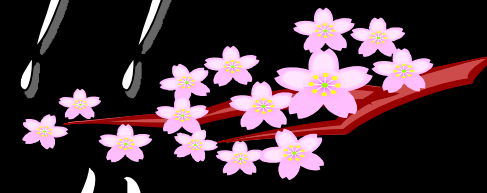




# 2/15まで！お急ぎ下さい！！

20年の感謝を込めて

## 新春紹介祭り



紹介者特典

入会者特典

JCB商品券 3000円分

入会金 ¥5,250

さらに... 20年特別企画

事務手数料 ¥2,100

抽選で総額10万円相当の景品

初月度月会費

# ⇒ ¥0

### 「イスト」新プログラムのお知らせ 奈良のフィットネスクラブ初登場!!! HOOPエクササイズ

チャレンジシェイプ参加者限定プログラムで実施し、全て満員御礼の好評プログラムが、いよいよ有料プログラム(定員15名)で登場!

芸能界でもスザンヌ・はるな愛などがHOOPエクササイズでダイエットに成功し、今年ブレイク間違いなしのプログラムです。

インナーマッスルを鍛え、筋力トレーニングと有酸素運動を同時に行える為、消費エネルギーも多く、骨盤調整・腰痛・姿勢改善や便秘解消などの効果も大いに期待できます。

レッスンでは、フープを回しながら体を動かす練習を行い、UFOなどの振り付けに合わせて踊ったり、あっというまの30分です。

インストラクターは関西初のHOOP DANCE・エクササイズインストラクター認定の”MAMI”が担当。最近では『ほっちゃん。』への指導も実施。その他活動はブログ【<http://hoop.blog54.fc2.com/>】をご覧ください。インターネットでの検索ワードは【HOOLP】で検索。

また、フロントにてオリジナルのフープの販売の致しております。

### HOOPエクササイズ&ダンス インストラクター★MAMI



『2ヶ月したら理想のウエスト  
が手にはいるかも...! ?』

### 私と一緒に歩きますか?



### ノルディックウォーキングだより

ノルディックウォーキング用ポールについて  
巷で話題のノルディックウォーキングですが、ポールに種類があるのをご存知ですか?

ポールには先端の丸くなっているタイプと斜めになっているタイプがあります。先端の丸いタイプはストックウォーク或いはポールウォーキングとも呼ばれ、リハビリ等下半身の負担を軽減させ、長時間のエクササイズに適しています。

イストでも導入している、先端の斜めになっているタイプは、クロスカンリースキーのようにポールを後方へ押しながら歩きます。その際、ポールを後方へ放り投げる感じでグリップを放し、手を前方に戻しながら再度グリップを握ります。しかし、登山用のポールではグリップやストラップの構造が異なる為、この動作が出来ないのです。

このように、健康づくり・健康維持・増進・体力向上や競技力向上など多様な目的に合わせ実施することが可能です。

ポール購入の際には一度スタッフにお尋ね下さい。