

vol.20

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>

「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。

この度、東日本大震災によりお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り致しますと共に、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

「イスト」では、お客様からのご要望にお応えし、フロントに義援金箱を設置致しております。既に5月14日には、124,837円の義援金を日本赤十字社を通じ送らせて頂きました。また、皆様の温かい気持ちを届ける窓口とさせて頂けた事に感謝申し上げます。

今後も継続して義援金箱を設置しておりますので、皆様のご協力をお願い致します。

被災地の一日も早い復興を心よりお祈り致します。



支配人

パーソナルトレーニングで抜群の効果を・・・！

最近、ジムでスタッフが赤いポロシャツを着用し、お客様と1対1でトレーニングを行っている場面を目にされる方も多くなったと思います。

パーソナルトレーナーとは自動車というところのカーナビと整備士に相当します。

まず、カーナビとしての側面は、膨大な数の情報量からお客様の目的までの最適な道を案内します。しかし誰もが同じルートを通して目的までたどり着けるとは限りません。なぜなら一人一人走らせる車体(つまり身体)が違うからです。

また、私達パーソナルトレーナーはトラブルに対応できる技術や潜在能力を最大限に引き出す技術も有しています。つまり、メンテナンスを行う整備士として、潜在能力を引き出すチューナーとしての技術も兼ね備えています。

従って、目的地までの最短のルートを導くだけでなくトラブルを未然に防ぎ、身体の性能を上げながら目的へと導くので、より短時間で確実に目的を達成することが可能となります。

例えば変わりますが、皆様も一度は服や靴を始め身に纏う物をカスタムオーダーで作られたことがあると思います。既製品との違いは、ストレスのないフィット感や、飽きずに長く使えたと感じられているのではないのでしょうか？ つまり、パーソナルトレーニングはカスタムオーダーに相当します。

トレーニングでも大切なのはストレスを感じない、飽きないトレーニングを続ける事なのです。

もちろん、チャレンジシェイプの参加者や、イストでのトレーニング、雑誌やテレビで紹介されている自宅エクササイズ等で効果の出た方もいらっしゃると思います。しかしながら、併せてパーソナルトレーニングを実施すれば、もっと短期間・もっと素晴らしい結果を確実に手にする事が可能です。

健康や運動についての情報に溢れ、混沌とした情報の中から必要な情報を抜き出し、提供出来るのが私達パーソナルトレーナーの技術なのです。

この夏も、非常に暑くなるとの予報です。過去最高の身体を手に入れ、堂々と薄着で過ごす夏にしましょう。

健康運動指導士 瀬川 武史

6月～6週間の、パーソナルトレーニングとチャレンジシェイプの完全
コラボ企画を発表します。詳細は近日中に発表します。ご期待下さい。