

vol.21

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>



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。

平素は、当クラブの運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当クラブに於きましてもかねてより節電に努めておりましたが、昨今の社会情勢により更なる節電への取り組みを実施させていただいております。

空調・照明を中心とした節電を実施しておりますが、健康への影響を考慮し小まめな調節をさせていただきます。

何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



支配

## 私達の使命

現在、当クラブでは皆様の目的はもちろん、特にお客様の入会動機をお伺いする事に力を入れております。

例えばシェイプアップや減量が目的で来られる方が多数いらっしゃいますが、その動機は様々であります。

「膝が痛いので病院へ行ったところ、医師より体重を減らすように指示された」という方や、「着たい服がサイズのきついでやせたい」方など、どちらもシェイプアップや減量といった同じような目的となっています。

しかし、膝が痛いという方が体重を減らしただけで根本的な改善になっているのでしょうか？  
また、体重を減らしただけで服を着る事は出来ても、ただ細いだけやバランスの悪い身体で満足できるのでしょうか？

例えば、膝が痛い方に対しては、体重を減らすためのメニュー作成はもちろん、膝を中心とした筋力トレーニングや柔軟性向上の為にストレッチなどを取り入れた、膝痛が楽になるための総合的なアドバイスを行います。

服を着こなしたいという方には、食事のアドバイスはもちろんの事、バランスの良い筋力トレーニングや有酸素運動・スタジオプログラムの提案を行い、「バランスのよい、健康的な身体」を狙ったメニューを作成し提案して行きます。

従って、当クラブでは動機やキッカケをより詳しくお伺いし、スタッフとお客様と一緒に目標設定することが、お客様の満足に繋がると考えております。

私達が、お客様の入会の動機やキッカケをより詳細に知る事により、動機に沿った適切なアドバイスが可能となり、必ず運動の効果を実感していただける事でしょう。

効果を実感して頂き、より満足していただく事が私達の使命です。

また、パーソナルトレーナーの知識と技術を取り入れる事で、より早く確実に結果へと導く事が可能となります。

どうぞ私達スタッフに詳しい話をお聞かせ下さい。

健康運動指導士 瀬川 武史