



「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.23
 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>

あけましておめでとうございます。

皆様と共に新年を迎える事ができ、スタッフ一同感謝しております。
 2011年は震災や台風・洪水被害など、世界各地で災害が相次ぎました。
 そして今2011年の漢字にも選ばれた“絆”が世界中で見直されています。
 私共はお客様と顔を合わせ、1つ1つの声を真摯に受け止める事で“絆”
 をより深め、信頼関係を大切にしたいと考えております。



2012年もお客様の健康を育むパートナーとして邁進致しますので、
 本年も何卒宜しくお願い致します。

2012年 元日 支配人 大塚 省稔

”チャレンジ”を楽しむ

突然ですが、最近”チャレンジ”をしていますか？

”チャレンジ”と言う言葉を聞いて、どのような事を連想されるでしょうか？
 新たな試みにワクワクと心躍らされる方もいらっしゃるかもしれませんが、ドキドキと不安を覚える方など、人それぞれかと思えます。そして、殆どの方がその結果に対しての予測をされる事でしょう。特に、不安を覚える方の殆どの方がそうではないかと思えます。

皆様は日々、それぞれの目的・目標を持って当クラブでのフィットネスを楽しんでいただいていると存じます。しかし、いつものメニューを実践する事にマンネリを感じたり、メニューを実践する事自体が目的となっていないませんか？

そんな時にはいつもと違った事、”新たな事にチャレンジ”することをオススメします。何かを始めたいけど、出来ないからと諦めていませんか？

スポーツはしばしば結果が全てと捕らえがちですが、結果だけが全てではないのもまた事実です。つまり、結果の為に新たな事柄にチャレンジするのではなく、その過程を”楽しむ為にチャレンジ”するのです。

例えばゴルフ。誰でも毎ホール、ホールインワンが出せるなら楽しくないはずですが、でも、少しでもそれに近づけようとイストで身体を鍛え、本やテレビで研究し、クラブを替え、練習をし・・・この様々な行為も無意識の内に楽しんでいる事でしょう。

結果はもちろん良いに越した事はないですが、楽しみを作る為にも、新たな事に”チャレンジ”してみるのも悪くはないと思いませんか？

また新たな事にチャレンジする事は、脳の活性や神経系の発達にも関わり、自分の引き出しを増やし、新しい自分を発見出来る1つの方法となるでしょう。

何かを始めるのに、決まった時はありません。自身が始めようと思った時が始めるべき時です。今年こそ泳げるように・・・ エアロビクスに・・・ 数十年振りにスキーに・・・ とにかく、新しい”チャレンジ”には楽しい事がいっぱい！

当クラブはそんな”皆様のチャレンジ”を応援し、サポートさせていただきます。

新たな楽しみの為に

健康運動指導士 瀬川 武史

GO!”チャレンジ!!”